新鲜生活DIY

烘焙

温馨的家庭饼屋

张克勤 编著

四川出版集团 四川科学技术出版社



健康改变生活 时尚成就品

DO IT YOURSELF







ISBN 978-7-5364-7327-0

9 787536 473270 >

定价：33.00元



烘焙

新鲜生活

DIY

温馨的家庭饼屋

张克勤 编著

四川出版集团 四川科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

烘焙：温馨的家庭饼屋 / 张克勤编著. —成都：四川科学技术出版社, 2011.11
（新鲜生活DIY）
ISBN 978-7-5364-7327-0

Ⅰ. ①烘… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①烘焙－糕点加工 Ⅳ. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第243966号

特别鸣谢：本丛书部分图片由“宜家家居”友情提供

责任编辑 / 程蓉伟
装帧设计 / 程蓉伟
责任出版 / 周红军
电脑制作 / 华林平面设计

烘焙——温馨的家庭饼屋

张克勤　编著

出版发行 / 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址 / 成都市三洞桥路12号
邮编 / 610031
成品尺寸 / 210mm×190mm
印张 / 7.5
印刷 / 深圳市森广源印刷有限公司
版次 / 2012年1月第1版
印次 / 2012年1月第1次印刷
书号 / ISBN 978-7-5364-7327-0
定价 / 33.00元

■版权所有·翻印必究■

作者絮语

亲爱的朋友,您想怎样才能吃到不含化学添加剂的健康食品呢？您喜欢美剧中漂亮精致的西点吗？您想亲手制作并享受个中乐趣吗？请跟随我们这本图文并茂、通俗易懂的小书，一起来在家制作美味的西点吧！它将让您学会采购新鲜、纯净的原料，自己制作蛋糕、司康、面包、松饼、馅饼、饼干、餐后甜品等各类西点的方法和技巧,可以亲手烘焙健康美味的西点与家人和朋友分享，并成为他们永久的记忆！

在书里，我们有超过100个配上漂亮图片的烘焙食谱，帮助您快速地掌握西点烘培技能，为您每天能够烹饪美味食品提供支持和选择。此外，我们还提供给您许多好主意和新资讯，帮助您创造优雅美好的生活。

我们希望从这本书中，您所得到的不仅仅限于书中文字图片所表达的信息。我们相信这些信息及其所传递的生活态度将激发您的灵感，帮助您发挥创造力，营造艺术化的生活，从普通日常生活中体会从容、优雅和完美。

这是一本传授烘焙技艺的书，更是一本有关生活方式和艺术的书。

我们追求这样一个目标——与您共享美好生活！



目　录

第1讲　家庭烘焙的常用工具 …… 01

第2讲　家庭烘焙的常用原料 …… 06

第3讲　家庭烘焙的基础知识 …… 19

第4讲　饼　干

柑橘糖饼干 …… 26

冰箱脆饼 …… 28

榛子指纹曲奇 …… 29

黄油曲奇 …… 31

花生酱饼干 …… 32

巧克力夹心三明治饼干 …… 34

玛格丽特饼干 …… 36

手指饼干 …… 37

圣诞饼干 …… 38

燕麦饼干 …… 40

香酥薄片 …… 41

果酱蛋白杏仁饼干 …… 42

第5讲　布丁与比萨

兰姆酒葡萄干布丁 …… 44

巧克力布丁 …… 45

肉桂巧克力布丁 …… 46

香草巧克力布丁 …… 47

双倍巧克力布丁 …… 48

卡拉布里亚比萨 …… 50

马祖拉奶酪比萨 …… 52

第6讲　餐后甜点

瑞可塔凝乳冰激凌 …… 55

提拉米苏 …… 56

橙子薄荷甜点 …… 58

萨白昂 …… 59

锡耶纳蜂蜜焦糖糕 …… 60

酸奶苹果杯 …… 62

第7讲　蛋　糕

夹心冰激凌三明治 …… 64

黑白冰激凌蛋糕 …… 66

三色冰激凌蛋糕 …… 68
巧克力榛子冰激凌三明治 …… 69
冰激凌可可三明治 …… 70
焦糖核桃糕 …… 72
巧克力核桃方形蛋糕 …… 74
瑞士卷 …… 76
橙汁饼干方形蛋糕 …… 77
蓝莓酸奶慕丝蛋糕 …… 79
芒果芝士蛋糕 …… 80
黑巧克力慕丝 …… 82
奶油戚风蛋糕 …… 83
橘子汁戚风蛋糕 …… 84
柠檬戚风蛋糕 …… 85
杏仁柠檬戚风蛋糕 …… 87
苹果肉桂蛋糕 …… 88
玛德琳蛋糕 …… 90
巧克力芝士蛋糕 …… 92
血橙芝士蛋糕 …… 94
草莓纸杯蛋糕 …… 97
香草巧克力纸杯蛋糕 …… 98
柠檬蛋糕 …… 100
红萝卜纸杯蛋糕 …… 101
奶油芝士纸杯蛋糕 …… 102
苹果纸杯蛋糕 …… 105
巧克力纸杯蛋糕 …… 106

第8讲　面　包

辫子形面包 …… 109
贝 果 …… 110
法式面包圈 …… 112
蜂蜜全麦面包 …… 113
核桃面包卷 …… 114
肉松面包 …… 115
南瓜面包 …… 116
皮塔面包 …… 117
柠檬面包 …… 118
土司面包 …… 121
乡村白面包 …… 122

香蕉面包 124

第9讲　牛奶蛋白酥及泡芙

生姜柚子汁牛奶蛋白酥 126
巧克力蛋白牛奶酥 129
奶油泡芙 130

第10讲　司康与松饼

核桃生姜司康 133
白色司康 134
马铃薯司康 136
奶酪司康 137
葡萄干司康 139
柠檬司康 140
芝麻松饼 141
草莓酱松饼 143
咖啡松饼 144
五香红萝卜松饼 146
巧克力香蕉松饼 149
苹果松饼 150

第11讲　酥　点

果酱丹麦酥 153
菠萝酥 154
红豆酥 155
蝴蝶酥 156
羊角酥 157
奶油三角酥 158
樱桃酥 159

第12讲　馅饼和甜挞

梨子榛子馅饼 163
梨子馅饼 164
南瓜馅饼 167
李子馅饼 168
桃子扣 170
牛奶蛋挞 171

后　记 172

第1讲

家庭烘焙的常用工具













在家中烘焙出可口的食品，其实并不像人们想象的那样复杂，一间不大的厨房、一些简单实用的工具就完全可以实现甜美的愿望。只要用心，简单的厨房用具同样能烹调出生活的美味。



烤箱

烤箱是烘焙的主要工具。要想烤出美味的西点，选择一台经济实用的烤箱是第一步。必须明确的是，微波炉无法代替烤箱，因为它们的加热原理完全不一样，即使是有烧烤和光波脆烤功能的微波炉也不行。烤箱的加热原理是让电阻丝（棒）通电变热，使电能变成热能，使得箱体内的温度提高，继而对食物进行烘烤至熟，这个过程是由外至里完成的，这一点与微波炉完全不同。

由于目前市场上销售的家用烤箱品牌众多，大小、功能、功率等方面都存在较大差距，那么如何选购一台使用效率比较高的烤箱呢？如果从家庭烘焙的角度出发，以下几点是必须重点考虑的购买因素：

①功率必须保证在1500瓦以上；②内胆左右宽度应不低于35厘米，否则会受到很多局限；③最好具备旋转风功能，以保证烘焙食品受热均匀；④烤箱上火、下火可任意控制，以适应烤制不同食品的需要。





烤盘

大部分面包、饼干、蛋糕都需要放在烤盘上进行烘焙。为使用方便起见，最好同时配备2个烤盘，如烘烤饼干时，通常一个烤盘烤不完，如果同时配备两个烤盘，在烘烤第一盘的时候，可以同时为烘烤第二盘作好前期准备。

烤架及冷却架



烤架不仅可以用来烤制鸡翅、肉串，也可作为烘焙食品的冷却架。冷却架可用于“戚风蛋糕”倒扣冷却时使用，如果没有，可以用烤箱中的烤架替代。

隔热手柄及隔热手套



使用隔热手柄和隔热手套可以防止在拿取烤盘和烤架时被高温烫伤。

木质或不锈钢搅拌勺

如果是金属勺，其勺柄必须由隔热材料制成。



量杯

量杯是制作烘焙食品必不可少的计量工具。西点比



中餐更讲究定量，各配料的比例一定要准确。

①容量分别为1/4、1/3、1/2和干物量杯各1个。

②1个计量液体的防热玻璃量杯，容量最好为3杯。

量匙

量匙也是做烘焙食品必不可少的计量工具。容量分别为1/4茶匙、1/3茶匙、1/2茶匙、1茶匙和1汤勺。



厨房秤

厨房秤可以选择精确到克的弹簧秤或电子秤，以确保原料的准确配比。

橡皮刮刀

橡皮刮刀的刀面很有弹性，可以使原料和容器表层紧密贴合，在制作过程中可以轻易将材料刮起并随意搅拌。购买时需留意刀面的软硬度，软质的橡皮刮刀更好用。



搅拌碗

最好准备配备大、中、小不同规格的搅拌碗，可用来搅打鸡蛋和搅拌面糊等。

变层蒸屉

专门用来制作牛奶蛋糊和溶化巧克力(也可用一大一小的长柄深锅来代替，将小锅放在大锅上面，但是下面锅内的水不能碰到上面的锅底)。



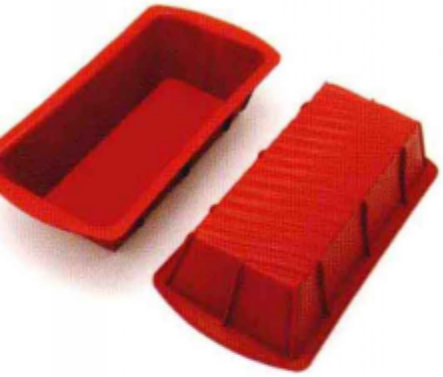
面粉筛

面粉筛不但可以除去面粉内的面粉颗粒，而且可以让面粉更加膨松，有利于搅

家庭烘焙常用计量单位换算

1/8茶匙	0.5毫升
1/4茶匙	1毫升
1/2茶匙	2毫升
1茶匙	5毫升
2茶匙	10毫升
3茶匙	1汤勺
1汤勺	15毫升
4汤勺	1/4杯
1/4杯	60毫升
1/3杯	80毫升
1/2杯	120毫升
3/4杯	180毫升
1杯	240毫升
4杯	1升
1盎司	28克
8盎司	1杯
0.035盎司	1克
2.2 磅	1千克

注：以上计量单位换算是取其近似值



拌。如果原料里有可可粉、泡打粉、苏打粉等其他粉类，和面粉一起混合过筛，有助于让它们混合更加均匀。

土司模

如果你要制作土司，土司模是必备工具。家庭制作建议购买规格为450克的土司模。

锡纸、烘焙纸

主要用于衬垫在烤盘上防止原料粘连，有时候在烤盘上涂上油脂同样可以起到防粘的作用，但使用垫纸可以免去清洗烤盘的麻烦。烘焙纸比锡纸价格更低廉，但锡纸可以在烤肉的时候包裹食物，防止水分流失。烘烤过程中，食物上色后在表面加盖一层锡纸还可以起到防止上色过深的作用。

裱花转台

这是制作裱花蛋糕的必备工具。将蛋糕置于转台上可以方便抹平淡奶油及进行裱花。



裱花嘴、裱花袋



做曲奇、泡芙的时候，可以用它们挤出花色面糊。不同的裱花嘴可以挤出不同的花型，可以根据需要购买单个的裱花嘴，也可以购买一整套。

手动打蛋器、电动打蛋器

无论是打发黄油、鸡蛋还是淡奶油，都需要用到打蛋器。一些湿性原料混合在一起的时候，也需要打蛋器。由于全蛋的搅打很困难，因此必须使用电动打蛋器。但电动打蛋器并不适用于所有场合，比如打发少量的黄油，或者某些不需要打发，只需要把鸡蛋、糖、油混合搅拌的场合，使用手动打蛋器会更加方便快捷。因此两种打蛋器最好都能够配备。





蛋糕和烘饼烘模



这类模具款式多样，可以根据自己的爱好选择购买。为了使用

更方便，最好购买一套，大小不同、形状各异，可各取所需。建议购买活底模，会更利于烘烤完成后脱模。

布丁模、小蛋糕模

用于制作各种布丁、小蛋糕等。这类小模具款式多样，可根据自己的爱好选择购买。

松饼烤盘、蛋糕纸杯

用于制作松饼和其他纸杯蛋糕。纸杯有很多种大小和花色可供选择，可以根据自己的爱好购买。

挞模、派盘

这是制作派、挞类点心的必要工具。派盘、挞盘规格很多，有不同的尺寸、深浅、花边，可以根据需要购买。

案板、擀面杖

有不同的规格和尺寸，可以根据自己的需要购买。

马铃薯刨皮器、柠檬削皮器

可以根据自己的需要购买。



冰激凌勺

可方便地将面糊盛装在松饼和纸杯蛋糕烤盘中。

竹签

用于测试蛋糕的常用工具，当竹签插入蛋糕的中心拔出是干净的，那么就说明蛋糕已烤好。因为竹签长度比牙签更长，所以，当烘焙较厚的蛋糕时，使用竹签测试比牙签更方便，也不容易将手烫伤。

其他

为操作方便起见，还需准备几把大小不同的刀和一把专用削皮刀，以及一把锋利的不锈钢厨用剪刀。



第2讲

家庭烘焙的常用原料













主料

面 粉

面粉是由小麦加工而成，是烘焙制作中最常用的原料。

在蛋糕的制作中，面粉中的面筋将构成蛋糕的骨架，淀粉则起填充作用。面粉大致分为五大类，即高筋粉、低筋粉、中筋粉、全麦粉和蛋糕专用粉。通常用于蛋糕制作的是软质面粉，也就是低筋粉或蛋糕专用粉。

低筋粉：是由软质白色小麦磨制而成，它的特点是蛋白质含量较低，一般为7%～9%，湿面筋不低于22%。

蛋糕专用粉：是经氯气处理过的一种面粉，这种面粉色泽洁白，面筋含量低，吸水量很大，用它做出来的产品保存率较高，通常用于蛋糕及面包制作。





糖

糖是烘焙制作中的主要原料之一。与糖有关的原料种类较多，在实际使用中，主要涉及以下几类：

（1）蔗糖类

砂糖：砂糖又称“细砂糖”或“食用糖”，是所有糖的主体原料，可将其加工为糖粉、细砂糖、糖浆、焦糖等。特砂糖俗称“粗糖”，呈白色大颗粒半透明状，有足够的甜味，一般含水量高的产品搅拌时都采用特砂糖，如全蛋式的海绵蛋糕、各式面包及各种需经过煮熟的原料等，都适合用特砂糖。

糖粉：是将特砂糖经过粉碎、研磨成粉末状，再参入少量淀粉（以防止结块）后而成。糖粉色白、质轻、吸水快、溶解迅速，适用于短时间搅拌的产品，或水分较少的配方，如小西饼类、面包馅类、各式面糊、面团等。根据粗细程度不同，糖粉可分为2X、4X、6X及10X



四种等级。10X是程度最细的糖，它能使糖霜呈现最光滑的质地；6X则是标准的糖粉，多用于制作糖霜、表层饰材及奶油布丁馅料等。

红砂糖：红砂糖是由未完全精制的蔗糖所制成。其大部分成分为蔗糖，约占85%～92%，其余为焦糖、糖蜜及其他杂质等。

（2）糖浆类

麦芽糖浆：麦芽糖浆又称为“麦芽精”，是将发芽的大麦经干燥、研磨后制作而成。主要用于发酵面包，并有强化产品风味及增加面包外皮色泽的作用。

焦糖：以特砂糖或二砂糖直接置入干燥的容器中用慢火煮成焦糖，再加入醋及水，形成黑色高浓度糖浆。焦糖有染色作用，糖蜜味特别重，不宜使用过多，否则容易产生苦味，也不能当做主要糖量使用，焦糖作为一种特别添加物，白色产品不宜使用，而许多类似巧克力颜色的面包或蛋糕都以焦糖作为染色的原料，除了有特别的糖蜜浓香外，也很经济实惠，市面上有现成的焦糖出售。







蜂蜜：蜂蜜是一种富含果糖及葡萄糖等单糖的天然糖浆。蜂蜜因其蜜源不同而在味道及颜色上呈现出较大的差异，在烘焙中使用蜂蜜主要是取其特殊的风味。相对的，蜂蜜的售价亦因味道的优劣而有着极大的差异。因为蜂蜜含转化糖，它能增加烘焙食品的保湿能力。如同糖蜜一样，它也含酸，所以能和苏打粉一起当做膨大剂来使用。

玉米糖浆：玉米糖浆又称“葡萄糖浆”，是由水分、蔬菜胶质的糊精及葡萄糖为主的各式糖类等所组合而成的一种甜质液体。玉米糖浆能增加成品的保湿性，常用于糖霜及糖果等的调制。

鸡蛋

鸡蛋营养成分丰富，其所含蛋白质达13%～15%，属完全蛋白质，还含有人体必需的极为丰富的氨基酸，组成比例非常适合人体需要，消化吸收率占98%以上，几乎完全可被人体所利用。鸡蛋的蛋黄中还含有丰富的无机盐、维生素，所含的脂肪大部分为中性脂肪，并含不饱和脂肪酸，这些都极易为人体所吸收。在烘焙中，鸡蛋除了可以增加风味及营养价值外，在蛋糕的制作中也与糖、面粉等原料一样，起着极其重要的作用。

利于成型：蛋的蛋白质在烘焙制品中会产生凝结作用，且打发的蛋液会经由烘焙而定型，是蛋糕体积的重要构成因素之一。

乳化作用：蛋黄含有天然的乳化剂，能使面糊的质地更为光滑，也可使产品质地更为柔软。



膨大作用：在搅打蛋液的过程中，一些空气会被蛋液所包覆，当面糊受热的同时，蛋液内所包覆的空气亦会随着温度的升高而膨胀，从而在一定程度上起到膨大作用。

油酥作用：蛋黄所含的脂肪在烘焙过程中可视为油脂的一种，特别是对于油脂含量较低的产品而言，蛋黄在其中就扮演着很重要的角色。

增加水分：蛋中含有大量的水分，而这些水分在配方中亦可视为总水量的一部分。

丰富颜色：蛋黄可使面团与面糊产生较黄的颜色，同时可利用蛋液受高热而易变成褐色的特性，对产品外表的色泽进行加深处理。

膨大剂

膨大剂的作用是让面团或面糊中的空气在烘焙过程中因受热而膨胀，从而使成品体积增大、外表定型以及改变质地。



（1）天然膨大剂—— 酵母

酵母是拥有多种酵素的微生物，具有受热后将糖分解为二氧化碳及酒精，并促使二氧化碳将面团膨胀，使它成为多孔、质松的特性。酵母的种类及特性各有不同，可依据个人的需要、习惯选择使用，现将不同种类的酵母及其用量比率与贮存方式简单说明如下。

（2）化学膨大剂

化学膨大剂不同于天然膨大剂，这类膨大剂主要是以一种或多种具有膨大作用的化学物质所构成，它的主成份是碳酸钙、硫酸钠铝、重碳酸盐等的混合盐类。常用的主要为以下几种：

苏打粉：苏打粉的化学名称为“碳酸氢钠”，若遇水分或酸性物质时，会释放出二氧化碳气体，因而产生膨松作用，且此反应不需加热，所以面粉或面糊中若含有苏打粉，在调制好时应立即进行烘焙，否则一旦气体流失，膨大的效果就会大大减弱。

烘焙粉：又称为“泡打粉”，是在烘焙苏打粉中加入酸性物质和少量淀粉调和而成。在烘焙粉中加入少量淀粉的目的，一是可防止结块；二是能降低产生过度膨胀的可能。

食 盐

食盐和糖一样，也是烘焙中的重要原料，其在烘焙



中的作用主要表现在以下两个方面。

其一是改善味道。在烘焙食品中加入少许食盐，能增加香味，满足口感。一般来说，烘焙面包的用盐量以0.8%～22%之间最为适宜，若用量过大，将使人难以下咽，风味尽失。

其二是抑制发酵。食盐具有强力的渗透压作用，会抑制酵母的活动。食盐用量的多少，将决定酵母的发酵程度，所以必须注意使用量。完全没有加入食盐的面团发酵较快，且发酵情形极不稳定，尤其在天气炎热时，更难控制正常的发酵时间，从而导致出现发酵过度的情形，致使面团变酸。因此，食盐又可以说是一种能起到“稳定发酵”作用的原材料。

脂肪类

天然黄油

新鲜黄油：新鲜黄油大约包含80%的脂肪、15%的水分与5%的牛奶物质。经常使用的黄油种类有含盐及不含盐两种。无盐黄油较易腐败，但味道较新鲜且较甜，烘焙效果较好。如果使用含盐奶油，那么配方中的食盐用量则要相应减少。

脱水黄油：脱水黄油是用从牛乳中抽取的油脂经过提炼而成的一种奶油，其内不含水分及盐分，亦不含人工调味料，味道香醇浓郁，油性较大，熔点较低，不需冷藏，在常温下保持正常稀释的状态。因其打发性较差，故可直接加入不需打发的面团或面糊中，也可与其他打发性良好的油脂一起制作各种烘焙食品。



起酥油：按原料种类分类，有动物性起酥油、植物性起酥油和动植物混合起酥油之分。①动物性起酥油——主要由动物脂肪构成，如黄油、猪油等。②植物性起酥油——由不同程度氢化植物油组成。由于此类起酥油含有较多的反式脂肪酸，在条件允许下，不建议使用。在家庭制作中，建议使用橄榄油、玉米油和大豆油。③动植物混合起酥油——由动物脂肪加上植物油或轻度氢化植物油组成。



种类	用量比率%	水分含量%	固形物含量%	存放环境	保存期限	使用方法
新鲜酵母	2	70	30	冷藏2～10℃	2～5星期	直接使用
干性酵母	1	8	92	常温25℃	6个月	泡水使用
即溶干酵母	0.7	8	92	常温25℃以下	6个月	直接使用

牛奶及乳制品

（1）牛奶及奶粉



牛奶在烘焙中的作用仅次于水，水分为面筋形成的必需物质，鲜乳含89%～91%的水分，除了具备水的功能外，牛乳还有助于保持烘焙食品的质地、风味、色泽、品质与营养价值等。

全脂鲜乳：含有3.5%的脂肪、8.5%的非脂肪牛乳质及88%的水分。

脱脂牛乳：是将牛乳中的大部分脂肪除去，仅留下约0.5%或更少的脂肪于其中。

鲜奶油：脂肪含量在30%～40%之间。

蒸发奶：将全脂或脱脂牛奶中的水分蒸发60%后所得。

炼乳：全脂牛奶中去除60%的水分而成，并且添加大量的糖。

全脂奶粉：是全脂牛奶经干燥后的制成品，其中仍含有乳脂肪，容易腐败，使用时只需将奶粉以1：9的比例加水冲兑即可还原成牛奶。

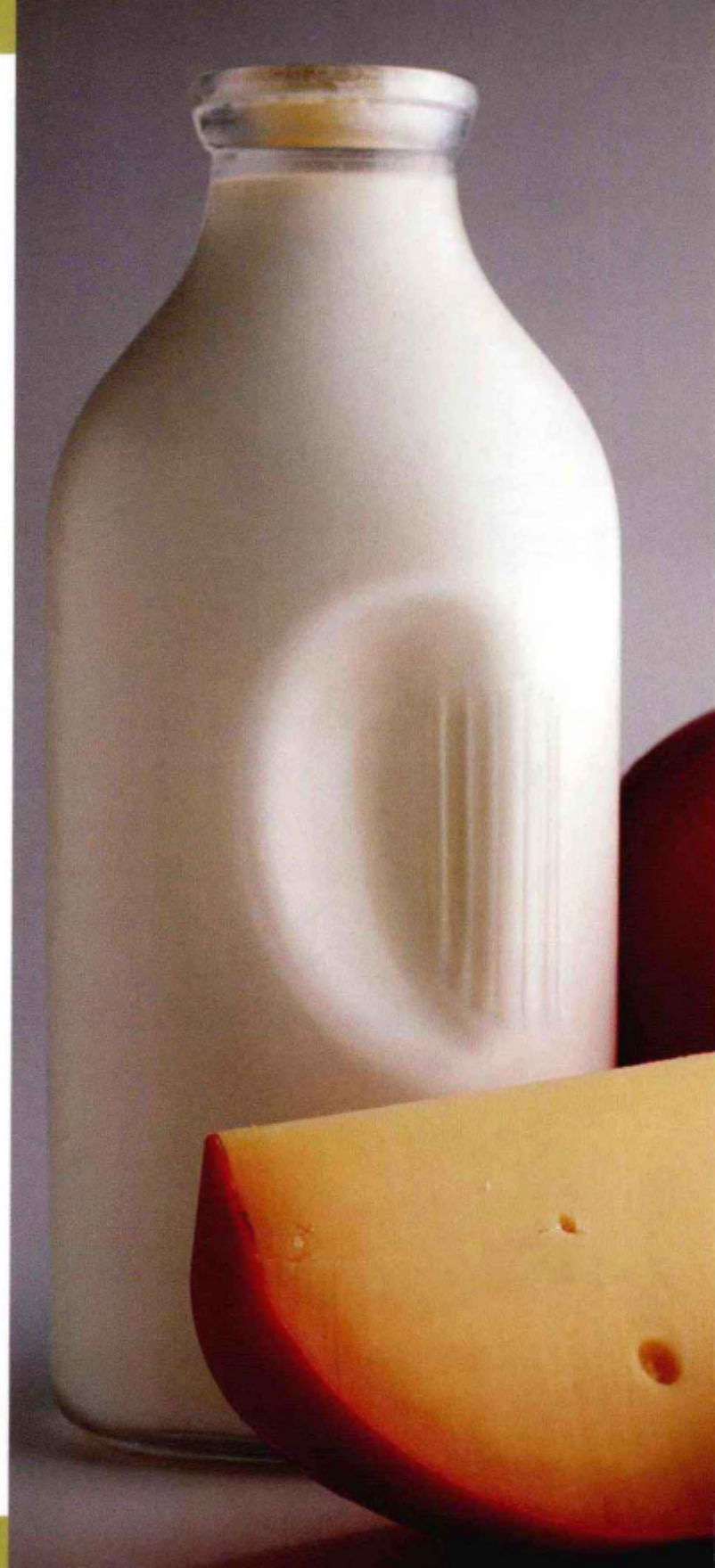
脱脂奶粉：是以脱脂牛奶脱水成粉状而得的奶粉。

乳酪粉：是牛乳经发酵而致pH 值下降，并添加凝乳酶而使牛乳中的酪蛋白产生凝结作用后，取其凝聚物再经加工而成的乳制品。









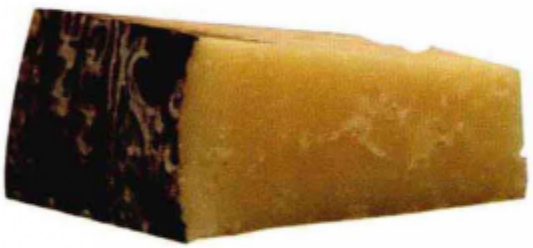


（2）奶酪

奶酪又名芝士（cheese）、干酪、乳酪、起司，其性质与常见的酸牛奶有相似之处，都是通过发酵过程来制作的，都含有能起保健作用的乳酸菌，但是奶酪的浓度比酸奶更高，近似固体食物，营养价值也更加高。奶酪含有丰富的蛋白质、钙、脂肪、磷和维生素等营养成分，是纯天然的食品。就工艺而言，奶酪是发酵的牛奶；就营养而言，奶酪是浓缩的牛奶。

巴尔马干酪：一种用脱脂牛奶制成的意大利干奶酪，通常磨碎作装饰菜用，极硬而有刺激性气味。

罗马诺干酪：罗马诺干酪（Romano）外观白色或乳黄色，加热，或切碎后容易熔化，味道浓烈、粗犷，是意大利厨师喜爱的一种原料。通常作为一种增味调料撒在意大利面和匹萨饼上。在罗马的乡村，人们管罗马诺干酪叫“佩科里诺罗马诺”。罗马诺干酪传到美国后，就有了这个简化的名字。



意大利绵羊奶酪：又名佩科里诺干酪（Pecorino），它是意大利产奶酪的一个种类，是用绵羊的乳汁发酵而成，味道在山羊奶酪和牛奶奶酪之间，相对质地比较温和，很多对牛奶过敏又爱吃奶酪的人都会选择购买它。



这种奶酪的起源很有历史，早在古罗马时代，人们就用核桃叶包住放进橡树桶或葡萄酒桶里，把这些叠起来，再盖上一层清香的香草或维纳切（Vinacce，葡萄酒制作过程中被榨干水分的葡萄），不仅能保存三个月之久，还为它增添了果物清香。所以说，无论空口吃，还是夹在面包里都很适合，搭配葡萄或无花果酱在口感上更为清甜。

白奶酪：白奶酪是一种以牛乳为原料，无需成熟制造即可直接食用的软质奶酪。白奶酪的乳脂肪含量在5%～15%之间，是一种低脂奶酪。白奶酪外观纯白，味道爽口、新鲜，具有柔和的酸味及香味，可搭配沙拉或蔬果，适合于做午餐、快餐及甜食。



瑞可塔乳酪：瑞可塔乳酪（Ricotta）也叫白蛋白干酪，原产于意大利南部，是以乳清(制作乳酪时产生的水分)制作而成，其品种有新鲜型与干酪型两种。新鲜型制造时加入全脂乳，后者加入脱脂乳。瑞可塔乳酪乳脂肪含量一般在15%～30%



之间，色泽白色、质地细致柔软，稍具甜味，可加入砂糖、果酱与水果一起食用，也可用于糕点制作。

奶油奶酪：奶油奶酪是一种凝脂奶酪，是将新鲜牛乳凝结后去除多余的水分，再加入鲜奶油或鲜奶油和牛乳的混合物制作而成。奶油奶酪的乳脂肪含量一般在35 %～45 %之间，质地柔软、形似膏状，具有浓厚的奶油香味，味道清淡，适用于制作开胃菜、沙司、奶酪蛋糕等。

玛斯卡普尼奶酪：玛斯卡普尼奶酪（Mascarpone）的名字源于西班牙语——“细致”一词。它是以牛乳为原料所制成的未发酵全脂软质凝脂奶酪，其乳脂肪含量约为80%，口感如同高浓度的鲜奶油，细腻滑顺。由于未经任何酝酿或熟成过程，遂保留了洁白湿润的色泽与清新的奶香，带有微微的甜味与浓郁滑腻的口感，越是新鲜，味道越好。玛斯卡普尼奶酪是制作意大利著名甜点——提米拉苏（Tiramisu）的重要原料。在调制酱汁时也是不可或缺的好材料。



马祖拉奶酪：马祖拉奶酪（Mozzarella）原产于意大利南部的美食之都——拿波利。这是一种软质未发酵奶酪，口感滑腻、香气温和，通常是置于盐水中出售。常用来制作沙拉，或切片后与蕃茄、罗勒一起淋上橄榄油制成一道经典的意式美味开胃菜。







这种奶酪传统上是以水牛乳制成，但现在大多用奶牛乳或羊乳取代，但质地、口感、香味均不及水牛乳制作的好。

贝尔佩斯奶酪：贝尔佩斯奶酪（BeL Paese）原产于意大利北部的伦巴底省，是由世代相传的贝尔佩斯家族制作，故名。此奶酪是以半硬质的奶酪为主要原料，成品质地柔软、富含奶油，其乳脂肪含量约为50%左右，外表包有一层坚韧的奶酪皮。为了方便食用，一般是将重达数千克的大块奶酪分装成精美的小包装出售，可切成小片直接食用或与面包、饼干一起食用。





菲达奶酪：菲达奶酪（Feta）希腊的著名奶酪之一。原是以羊乳为原料制作的奶酪，但目前市面上大多是丹麦出产的牛乳制品。因为是在乳清和盐水中发酵，故又称为“盐水奶酪”，且必须浸泡于盐水中保存。食用时，为了减低咸味，应先浸泡于冷水或牛奶中几分钟。

布瑞奶酪：布瑞奶酪（Brie）是法国最著名的奶酪之一，最早制于17世纪，拥有“奶酪之王”的美称，因原产于法国中央省的布瑞地区而得名。布瑞奶酪有许多品种，色泽由淡白到淡黄，质软味咸、奶香浓郁，乳脂肪含量约在45%左右。布瑞奶酪最好的保存方法是在切开的那面放上一块干净的硬纸板，以阻止奶酪流动，再将其储存在阴凉的地方或放在冰箱里冷藏。

重奶酪：重奶酪又名再制奶酪，是在原制奶酪的基础上经过高温熔化，并添加一些辅料，从而形成不同的口味和质地。其水分含量为55%，脂肪20%，蛋白质25%。色泽为奶黄色，比较柔软，食用方便，既可以夹在面包里食用，也可以单独食用。



可可粉

可可粉是制作巧克力蛋糕等品种的常用原料，有高脂、中脂、低脂及经过碱处理和未经碱处理等数种。可可粉具有浓烈的可可香气，直接用于巧克力和饮料的生产。

椰子粉

纯天然椰子粉由新鲜椰肉榨取新鲜椰浆，再以喷干法制成粉状而成。椰子粉富含人体所需的多种氨基酸及钙、锌、锰、铁、维生素C等元素，营养价值极高。有长条状、细丝状、粉状等数种，是制作椰子风味产品的常用原料。

明胶片与鱼胶粉

又称吉利丁粉、吉利T粉，是提取自动物的一种蛋白质凝胶，不含淀粉、脂肪，不但是低热量的健康食品，还可为肌肤补充大量的胶原蛋白。鱼胶粉的用途非常广泛，是制作慕斯蛋糕等甜点不可或缺的原料。

琼 脂

学名琼胶，又名洋菜、冻粉、燕菜精、洋粉、寒天。琼脂源于海藻中提取的多糖体，是目前世界上用途最广泛的海藻胶之一。琼脂为胶冻原料、胶性较强，在室温下不易溶解。

香 精

香精分为纯植物香草精和人工合成香精，另外还有油质、酒精、水质、粉状、浓缩等香精。浓度和用量均不一样，使用前须仔细阅读说明书。

天然香草精主要存在于香草植物的种子中，通常经过发酵（熟化）释放出香兰素（香草的主要成分）。全世界天然香草精的生产量远不能满足需求，因此利用化学方法生产香兰素，这要比纯天然香草精便宜得多。合成香兰素的化学成分与天然香兰素相同，因此被认为是半天然或天然等同香味剂。

巧克力

巧克力是以可可粉为主要原料制成的一种甜食，不但口感细腻甜美，而且具有浓郁的香气。巧克力可直接食用，也可用于制作蛋糕、冰激凌等。其中有甜巧克力、苦巧克力、硬质巧克力和软质巧克力之分，颜色多样。常用于装饰烘焙产品。



香料

多数以植物的种子、花、蕾、皮、叶、茎等研磨而成，因具有强烈的味道而成为调味用品。烘焙中常用的主要有以下几种。

肉桂粉：肉桂粉俗称玉桂粉。肉桂和大叶清化桂的干皮和枝皮制成粉末后称之为肉桂粉，多用于面包、蛋糕、派及其他烘焙产品。

丁香粉：丁香又名公丁香，其气味强烈、芳香浓郁、味辛辣麻，可用在各类调味料中，也可制成香精或入药，在食品加工上主要用于肉类、糕点、腌制品、炒货和膨化食品等的调味。

豆蔻粉：又称三角蔻、圆豆蔻、豆蔻、波蔻、白豆蔻、肉蔻，玉果粉等。供各种食品调味用，亦用于提取精油。阿拉伯人常用以与咖啡同煮，有特殊香味；北欧则多用于面包、糕点（尤其是苹果饼）等焙烤食品；瑞典人多用于牛肉饼中；在亚洲，主要用于制作咖喱饭菜的香辣调料；印度人常在饭后咀嚼，并用于生产“印度咖哩粉”。

生姜：是姜属植物的块根茎，有嫩生姜与老生姜。含有辛辣和芳香成分，可用于烘焙食品的填充材料。



果酱

杏子果酱：用杏子做成的果酱。味道酸甜，开胃，可以直接食用，也可作为各类甜点西点的配料。

草莓果酱：用草莓制成的果酱。可用于布丁、松饼和蛋糕的填充材料和装饰等。

蛋洗

蛋洗是鸡蛋混合水或者牛奶一起搅打，在面包烘烤前刷在面包的表面，以使面包表皮增加漂亮的棕色和酥脆及光泽度。





杏 仁

又名杏核仁、杏子、木落子、苦杏仁、杏梅仁、杏、甜梅等，有甜杏仁及苦杏仁之分。我国南方产的杏仁属于甜杏仁（又名南杏仁），味道微甜、细腻，多用于食用。作为原料加入蛋糕、曲奇饼干等烘焙食品中的为甜杏仁。





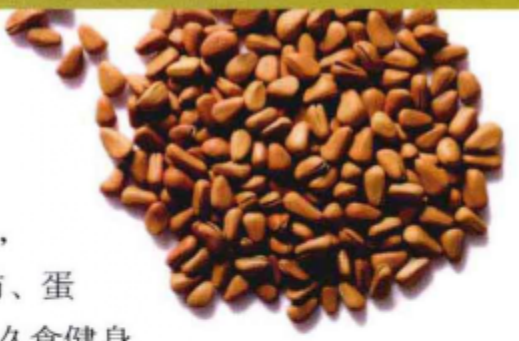
核桃仁

核桃与扁桃、榛子、腰果并成为“世界四大坚果”，既可以生食、炒食，也可以榨油和用于烘焙食品中。核桃仁含有较多的蛋白质及人体营养必需的不饱和脂肪酸，这些成分皆为大脑组织细胞代谢的重要物质，能滋养脑细胞，增强脑功能。

花 生



花生又名落花生、长生果等。花生仁具有很高的营养价值，内含丰富的脂肪和蛋白质。花生仁可制作成花生酱和用于烘焙食品的配料。



松 子

松子是红松树的果实，又称海松子。松子富含脂肪、蛋白质、碳水化合物等。松子久食健身心、滋润皮肤、延年益寿。松子可作为辅料加入蛋糕、曲奇饼干等烘焙食品中，也可作为蛋糕的装饰等。

榛 子



又称山板栗、尖栗、椎子等。果形似栗子，外壳坚硬，果仁肥白而圆，有香气，油脂含量很大，口感香美，余味绵绵，有“坚果之王”的称谓，常用于烘焙食品的填充材料和装饰。

葡萄干

葡萄干是经日晒或阴干的葡萄果实。葡萄干的含水量只有15%～25%，其果糖的含量则高达60%，非常甜，利于长久保存。葡萄干常用于烘焙食品的填充材料和装饰。





白兰地

白兰地是英文“Brandy”的译音，“白兰地”一词属于术语，相当于中国的“烧酒”。我们通常所称的白兰地专指以葡萄为原料，通过发酵再蒸馏制成的酒。而以其他水果为原料，通过同样的方法制成的酒，常在白兰地酒前面加上水果原料的名称以区别其种类。比如以樱桃为原料制成的白兰地称为樱桃白兰地，以苹果为原料制成的白兰地称为苹果白兰地。

葡萄酒

葡萄酒是用新鲜葡萄或葡萄汁经发酵酿成的酒精饮料，有红葡萄酒和白葡萄酒之分。前者以带皮的红葡萄为原料酿制而成；后者以不含色素的葡萄汁为原料酿制而成。根据国际葡萄酒组织的规定，葡萄酒只能是破碎或未破碎的新鲜葡萄果实或汁完全或部分酒精发酵后获得的饮料，其酒精度数不能低于8.5°。



兰姆酒

兰姆酒(Rum)又译作朗姆酒，港澳地区译为冧酒，是一种以甘蔗糖蜜为原料的蒸馏酒。兰姆酒也叫糖酒，是制糖业的一种副产品，它以蔗糖作原料，先制成糖蜜，然后再经发酵、蒸馏，在橡木桶中储存3年以上而成。根据不同的原料和酿制方法的不同，兰姆酒可分为兰姆白酒、兰姆老酒、淡兰姆酒、兰姆常酒、强香兰姆酒等，酒精含量42%~50%，酒液有琥珀色、棕色或无色。

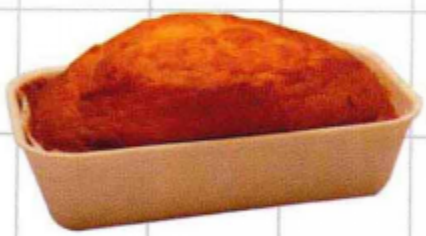




第3讲

家庭烘焙的基础知识











如何使用酵母

酵母是许多面包和蛋糕的发酵剂，是能够与面包内的糖分发生作用的微生物。酵母分块状和粉状两种，为方便起见，通常使用粉状酵母。粉状酵母包装通常有大包装和小包装之分，通常小包装每袋为7克。

如何正确选择烤盘

正确选择一个与食谱分量想吻合的烤盘非常重要。前提是必须根据食谱的分量选择烤盘的尺寸，可以从烤盘的内部边缘测量烤盘的长度和宽度。以烘焙蛋糕为例，如果烤盘的尺寸太大，则烤出的蛋糕将变薄，烘焙以后也容易变干；如果尺寸太小，则会因为装得过满或溢出烤盘。

如果想在蛋糕上烤出一层均匀的棕色薄蛋糕皮，可用中等重量的金属烘烤盘；如果想要颜色较深的软厚蛋糕皮，可用玻璃或者上釉的烘烤盘。选择黑色烤盘或涂有不粘涂层的烤盘吸热比较快，将蛋糕烘焙成棕色比其他烤盘更快，所以，建议将烘焙温度调低25℃。

如果制作纸杯蛋糕，建议使用冰激凌勺将调制好的原料填充至烤盘一半满的位置。

如果你仅有一个12杯的松饼烤盘，蛋糕生坯一次用不完，可将剩余的蛋糕生坯用食品保鲜膜盖好放进冰箱冷藏。当第一批松饼烤好以后，再将剩余的蛋糕生坯放进烤盘填充至烤盘一半满，将烘焙时间延长1～2分钟。











如何搅拌混合烘焙原料

为了更好地将食谱里推荐的烘焙原料混合在一起，除部分原料只需用手和刮刀混合外，绝大部分原料都将使用到电动食品搅拌机（有移动式和固定式两种，通常移动式比固定式更方便），如果使用电动搅拌机，请在使用前详细阅读厂商提供的《产品使用说明书》。



如何使用黄油

制作蛋糕可使用天然黄油或人造黄油，如果使用色拉油稀释黄油，百分比不应低于65%，我们不推荐减少黄油的用量或使用任何其他的搅打产品，因为他们包含较多的水分和脂肪含量太少，烘焙出的蛋糕将会发湿、发黏或发硬。



如何保存蛋糕

当蛋糕烘烤完成以后，在完全放凉以前，不要用任何东西包裹蛋糕，以保持蛋糕顶部有适当的黏性。

若蛋糕上涂有含乳脂的糖霜，可将蛋糕放在大张的锡箔纸上、塑料套内或蜡纸上储存在室温下。

如果蛋糕涂有白色山脉状糖霜，或任何以蛋白为基础的糖霜，最好是在食用的当天来制作。因为储存过久，蛋白糖霜容易溶化、滴落。

如果蛋糕上附有比较湿润的材料，如切碎的苹果、胡萝卜、南瓜、捣碎的香蕉及各种果酱等，需要放在冰箱里冷藏，尤其是在潮湿的天气下，如果在室温下储存，很容易变质。









如何分割蛋糕层

可先在蛋糕外围的中间用竹签标明需要切割的高度，再用一把身长、体薄、刃锋的刀将蛋糕切割成你需要的层。也可用一根牙线或一根细线水平穿过蛋糕的中央，移动细线从后向前拉动。

如何烘焙酥点

酥点的主要原料是黄油面团，简称酥面，主要由面粉、黄油制成。以发得高而松、层次清晰、外形平整、色泽金黄、酥皮的内部没有渗油现象者为上品。

制作酥皮是西点烘焙中比较细致的工作，操作时要仔细认真，只要按照要求操作，就能很快掌握其中的奥妙。以下两点必须注意。

①将烤架放置在烤箱的中间位置，烤盘放在烤架的中间，烤盘与烤箱的距离至少要保留3.5厘米的空间。

②在烘焙酥点时，需将油脂和面粉涂抹在烤盘上，建议使用色拉油脂，不建议使用黄油、人造黄油和色拉油直接涂抹在烤盘上。



如何冷却和取出蛋糕

正确的方法是让刚烤好的蛋糕仍然放在烤盘内，不要马上从烤盘内取出，或者放在金属网架上待其完全冷却后才从烤盘内倒扣取出。



将蛋糕从烤盘内取出时，需用刀沿烤盘的边缘轻轻松动蛋糕与烤盘的连接处，然后将烤盘和蛋糕倒扣在金属网架上，用手往上举将烤盘取出，让蛋糕放在金属网架上完全冷却。

烤箱温度与烘焙成品的关系

每个烤箱的温度都略有差异，因此必须熟悉自己的烤箱。烤箱烘焙温度与时间的设定会直接影响到成品的成败，因此必须格外注意。

一般来说，下列温度范围是相对标准的：

①西点的烘焙温度多采用中温175～190℃，用上火大，下火小的方式来烘烤。

②烘焙温度设置过低会造成成品干硬、色淡，且扩散面积过大。

③烘焙温度设置过高，容易造成饼干边缘出现烤焦现象，并降低原料的扩散能力。



④以正确的温度和时间烘烤完成的西点，其边缘与

极低温	120℃
低　温	140℃
中　温	180℃
高　温	200℃
极高温	240℃～260℃

烤箱温度的单位换算

摄氏度（℃）	华氏度（℉）
110	225
120	250
140	275
150	300
170	325
180	350
190	375
20	400
220	425
230	450
240	475

底部均应呈现金黄色。

使用家庭烤箱的注意事项

烘烤前的预热　预热是为了让原料在放进烤箱前就已经达到所需的温度。如果不经过预热，直接把食物放进去烤焙，此时加热管全力加热，食物会因受热不均、水分流失、表面容易烤焦等而影响品质。



烤箱预热的方法　比如烤饼干，配方要求温度为190℃，在把饼干放进烤箱之前，先将烤箱接通电源，调到190℃，让烤箱空烧一会儿，当烤箱内部达到190℃以后再放入饼干进行烤焙。

烤箱预热的时间　国内的烤箱一般没有预热指示灯，因此需要注意观察加热管的情况，当加热管由黑色转为红色时，就表示预热好了。根据温度、烤箱大小不同，预热的时间也不一样，理论上说，功率越大，体积越小的烤箱预热越快。一般预热需要5～10分钟。预热的时间不要过长，如果烤箱空烧时间过长，不仅浪费能源，也会缩短烤箱寿命。

上下管如何分别加热　国内的家用烤箱目前基本上还不能实现上下管分别调节温度，在遇到要求上下管温度不一样的配方，例如“烤箱中层，上火180℃，下火200℃，我们可以取它的平均值，即上下火190℃加热，并把烤盘放在靠下一层。

家用烤箱的温度和时间调节 家用烤箱的温度通常不太确准和不太稳定。所以在根据配方进行烘焙的时候，配方的温度不一定适合你的烤箱。这时就需要灵活调整。如果你按照配方上的要求用200℃烤15分钟，发现饼干烤煳了，这时，你就需要在下次烘烤时将烤箱温度适当降低一些，或者适当缩短烘烤时间。

改善加热不均的办法 烤箱的加热原理是利用加热管加热，在烤箱内部往往靠近加热管的地方与烤箱中心的温度差距非常大。如果烤箱的内部容积比较小，食物在烘焙的时候很容易出现加热不均的现象——靠近内侧的可能快焦了，靠近外侧的却还没有上色。为了解决加热不均的问题，可在烤到中途的时候将烤盘取出，换个方向后再放回烤箱，或者将烤盘里的食物换个位置，也可在上色过快的食物表面盖一层锡纸等等。

烤箱大小的选择 烤箱越大加热不均的情况越轻，这也是不推荐购买小烤箱的原因之一。市面上很多容量9L、10L的烤箱，如果用于烘烤蛋糕或面包，很难烤出高品质的产品，这类烤箱更适合烘烤面包片或者鸡翅、各种肉类等。











第4讲

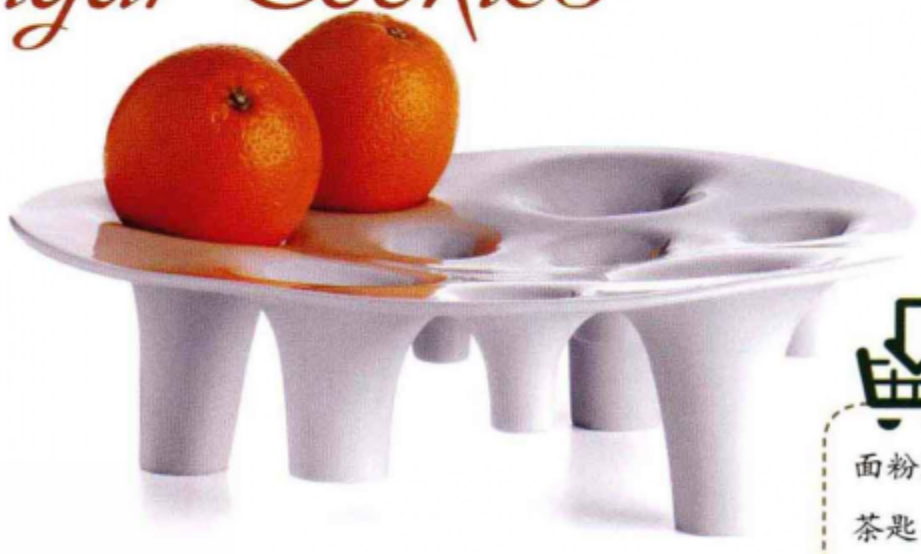
饼干



柑橘糖饼干

Citrus Sugar Cookies

在这份可口的饼干中，因富有柑橘的香味而突显出水果的风味。如果在松脆的饼干外面再撒上一层细细的砂糖，则会产生锦上添花的效果。



您需要准备

面粉3+1/2杯、苏打粉1茶匙、食盐1/4茶匙、无盐黄油（室温）1杯、白砂糖1+3/4杯、红砂糖1/4杯、大鸡蛋2个、糖渍橙皮（切碎）2汤勺、柠檬皮2茶匙、酸橙皮（切碎）1茶匙、柑橘皮（切碎）1茶匙、柠檬油6滴、酸橙油3滴、柑橘油3滴、细砂糖适量

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
2. 面粉、苏打粉和食盐一起过筛后待用。
3. 用电动搅拌机以中速将黄油、白砂糖和红砂糖搅打2分钟，直到光滑、蓬松，分两次加入鸡蛋（每次加1个）继续搅打至完全混合均匀，然后加入糖渍橙皮、柠檬皮、酸橙皮、柑橘皮、柠檬油、酸橙油、柑橘油，降低电动搅拌机的转速，慢慢加入干料，搅打至完全混合成1个生面团。
4. 用1个直径约5厘米的冰激凌勺子，将面团舀在事先准备好的烘焙纸上，相互之间间隔5厘米，用手将面团压平，在上面撒上细砂糖，用1把刷子在饼干顶部刷上清水，撒上更多的细砂糖成饼干坯料，然后放进烤箱烘焙12～15分钟，或烤至边缘刚呈棕色时从烤箱里取出，将饼干放在金属网架上完全冷却即成。

难易程度：★★☆



Icebox shortbread
冰箱脆饼



这个食谱的制作量可分为二个面团，能制作出二种不同口味的脆饼。在和好面之后，可将生面团一分为二，一半现做，另一半放入冰箱里冷冻，可储存4天，只需在烘焙前解冻和切片。

您可以这样做

1. 用电动搅拌机将黄油、糖粉、香草精、食盐一同搅打至光滑；调节电动搅拌机的速度至低速档，加入面粉搅拌至刚好混合。
2. 将面团一分为二，取一半放在案板上，撒上面粉，再将其分成每个直径大约4厘米的圆面团，将你想要的涂撒原料撒在面团上不断滚动，使其沾附在面团上，并轻轻向下压一下；将面团紧紧地包上1层烘焙纸，放进冰箱冷冻1～2小时直到坚硬。为了储存得更久，除了包裹1层烘焙纸外，最好在纸的外面再包裹一层食品保鲜膜。
3. 烤箱预热至180℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
4. 打开面团，用1把锯齿刀将面团切成约1.5厘米厚的薄片成饼干坯料（如果不好切，可先放在室温下静置5～10分钟后再切），将切好的坯料排列在铺有烘焙纸的烤盘里，每个坯料之间需间隔大约2.5厘米宽的距离。
5. 将饼干坯料放进烤箱烘烤15～20分钟，或者烘焙至坯料周围呈浅金黄色时从烤箱里取出，放在金属网架上完全冷却即成。

难易程度：★★☆

您需要准备

无盐黄油（室温）1杯、糖粉1杯、香草精1茶匙、食盐1/2茶匙、面粉2平杯

可选择的混合物及涂撒料：

2个橙子皮（切碎）+1/2杯干蔓越橘、2个柠檬皮（切碎）+1/4杯芝麻、2个酸橙皮（切碎）+1/4杯玉米粉、1/2杯干杏仁（剥碎）+1/2杯开心果（剥碎）、袖珍巧克力或花生酱圆饼干1/2杯、糖渍姜（切碎）1/4杯、芝麻1/4杯



您需要准备

无盐黄油（室温）1/2杯、白砂糖1/2杯+2汤勺、大鸡蛋（分开蛋黄、蛋清，轻轻搅打）1个、香草精1茶匙、面粉1+1/4杯、食盐1/8茶匙、榛子1/2杯、草莓酱适量

榛子指纹曲奇

Hazelnut Thumbprints

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 将榛子放入180℃的烤箱烘烤10分钟取出，用干净厨房用巾擦去表皮，用食品搅拌机打碎备用。
2. 用电动搅拌机以中速把黄油和1/2杯白砂糖搅拌至发白呈奶油状，然后加入蛋黄和香草精搅拌至完全混合；调低搅拌机转速，加入面粉和食盐继续搅拌至完全混合，放入冰箱冷藏2小时。
3. 烤箱预热至190℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
4. 将榛子碎和余下的2汤勺白砂糖放入碗中拌匀；将生面团卷成若干个球，先在表面均匀地裹上蛋清，再沾上榛子碎与白砂糖的混合物，逐个排放在铺有烘焙纸的烤盘中，相互之间大约间隔3厘米，用手指压一压面球，先放进烤箱烤10分钟，然后从烤箱中取出，用一把木勺在球的中央向下按压，再送回烤箱烘烤8～10分至色金黄时取出，移至金属网架上冷却，最后在每个球的中心装满草莓酱即成。





黄油曲奇

Butter cookies



您需要准备

无盐黄油（切小块，室温）1/2杯+1汤勺+1茶匙、糖粉 3/4杯、大鸡蛋 2个、全脂牛奶 1汤勺、香草精 2茶匙、面粉 1+3/4杯

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 烤箱预热至190℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
2. 面粉过筛；鸡蛋和牛奶放入碗里搅打均匀。
3. 用电动搅拌机以低速将黄油打软后，加入糖粉继续搅打至表面光滑、质感蓬松；之后分3次加入蛋奶液和香草精拌成糊，每次加入蛋液都要求打匀后才能继续添加；把筛好的面粉分次加入其中，用橡皮刮刀将其切入黄油混合物中，顺着同一方向搅拌（否则面糊不够松）至材料湿润即可。
4. 将面糊舀入裱花袋中，旋上花嘴，挤出饼干坯料至铺有烘焙纸的烤盘上，相互之间预留出约2厘米左右的间距，送入烤箱上层烘焙约15分钟至边缘着色，取出放在金属网架上冷却即可。

花生酱饼干

Peanut butter cookies



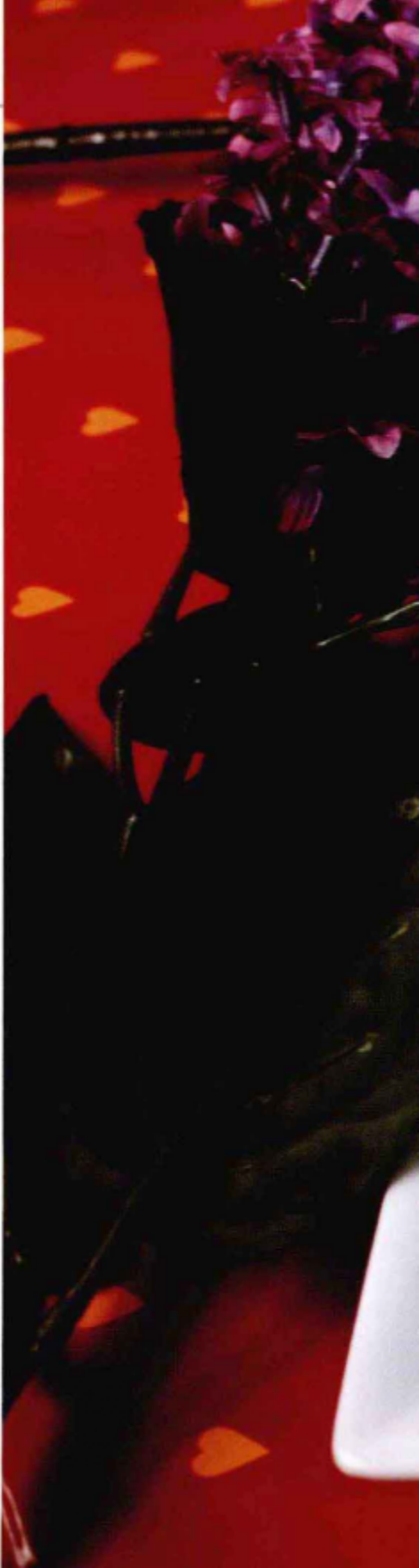
您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
2. 将两种砂糖、食盐、黄油和花生酱放入碗里搅拌均匀，加入鸡蛋和香草精打发至光滑并呈绒毛状待用。
3. 将面粉、烘焙粉和苏打粉混合均匀，分次筛入上述打发的混合物中拌匀。
4. 将混合物揉成直径约 3 ~ 4 厘米的球状，放在铺有烘焙纸的烤盘里，相互之间间隔约 2 厘米左右，再放上榛子或腰果轻轻压平，置入烤箱烘焙15分钟，或色至淡金黄色时即成。

难易程度：★★☆

您需要准备

白砂糖 1/3杯、红砂糖 1/3杯、食盐 1/2茶匙、黄油1茶匙、颗粒型花生酱1茶匙、鸡蛋 1个、香草精 1/2茶匙、面粉2茶匙、苏打粉 1/2茶匙、烘焙粉 1/2茶匙、榛子或腰果适量





巧克力夹心三明治饼干

Cream-Filled chocolate Sandwiches



您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
2. 将面粉、可可粉、烘焙粉、苏打粉一同过筛待用。
3. 用电动搅拌机将黄油、白砂糖搅打2分钟至体表光滑、质感蓬松，然后加入鸡蛋搅打至混合均匀；调低搅拌机转速，慢慢加入面粉混合物，继续搅打至混合均匀。
4. 用冰激凌勺舀出饼干生料，先在底部沾上白砂糖，再放在烘焙纸上（此时需要1把金属抹刀，小心将沾有糖的坯料放在烤盘里），相互之间预留约5厘米的间距，并压平至大约0.3厘米厚。
5. 将坯料放进烤箱烘烤10~12分钟至坚硬，中途需更换一次烘焙纸；将饼干连同烘焙纸转移至金属网架上让其完全冷却。
6. 把芝士填充物装进裱花袋，将大约1茶匙的量裱在一半饼干上，用另一半盖在上面，轻轻将填充物压至每个饼干的边缘即成。

您需要准备

面粉1+1/4杯、优质荷兰可可粉3/4杯、苏打粉1茶匙、烘焙粉1/4茶匙、白砂糖1+1/2杯、无盐黄油（室温）、1/3杯+1/4杯+2茶匙、大鸡蛋1个、香草芝士充填物（做法附后）

难易程度：★★★



将1/2杯无盐黄油（室温）、1/2杯植物起酥油、3+1/2杯糖粉、1汤勺纯香草精用电动搅拌机以中速搅打至混合均匀，再调低电动搅拌机转速，慢慢加入糖粉，继续搅打2分钟至光滑、蓬松，最后加入香草精搅打至完全混合，放在室温下备用即可。

香草芝士填充物

玛格丽特饼干 *Margaret cookies*

你需要准备

面粉1/3杯+1汤勺+1茶匙、玉米淀粉1/3杯+1汤勺+1茶匙、黄油（切成小块，室温）1/2杯、白砂糖1/4杯、鸡蛋1个、香草精几滴



您可以这样做

1. 鸡蛋煮熟，取蛋黄压碎，用滤网过滤后备用。
2. 在黄油中加入白砂糖搅打至色呈乳白时加入蛋黄充分搅拌均匀，再加香草精搅拌均匀。
3. 将面粉、玉米淀粉过筛混合后与上料拌和均匀，并保持粉团的蓬松感。当全部材料拌匀成松散状时，把它压成1个面团，用食品保鲜膜包裹好后放入冰箱冷藏1～2个小时。
4. 烤箱预热至160℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
5. 取出面团搓成一个个小圆球，并轻轻按压一下，然后排放于铺有烘焙纸的烤盘上，相互之间预留大约3厘米的间距。
6. 将饼干生坯放进烤箱烘焙大约15～20分钟至上色即可。

难易程度：★★☆





您需要准备

面粉3汤勺+1茶匙、玉米粉1汤勺+1茶匙、细砂糖1/3杯、鸡蛋3个、香草精几滴

Finger special cookies

手指饼干

您可以这样做

难易程度：★☆☆

1. 烤箱预热至190℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
2. 取3个鸡蛋黄和30克细砂糖搅打成浅黄色，加入几滴香草精。
3. 用打蛋器将鸡蛋清打出大泡后，分3次加入50克细砂糖搅打至光滑发硬，再与蛋黄液混合成蛋糊。
4. 将面粉、玉米粉混合过筛后加入蛋糊，快速翻拌均匀成面糊。
5. 将面糊放入裱花袋中，旋上圆口裱花嘴，在烤盘上挤成长条手指状，相互之间间隔约 2 厘米左右，放入烤箱中上层，烘烤约8～10分钟至表面略黄时即成。

圣诞饼干

Christmas cookies



您需要准备

面粉2杯、泡打粉1+1/2茶匙、食盐1/4茶匙、白砂糖3/4杯、黄油1杯、鸡蛋1个、牛奶1汤勺、香草精1茶匙、饰料（有色砂糖）适量



您可以这样做

1. 白砂糖、黄油搅拌均匀待用。
2. 取一碗，将鸡蛋、牛奶、香草放入搅拌均匀，再放入白砂糖和黄油的混合物搅拌均匀。
3. 将面粉、泡打粉和食盐混合均匀后倒在鸡蛋混合物里，做成一个软的面团，放进冰箱冰冻3个小时。
4. 烤箱预热至190℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
5. 取1张烘焙纸铺在工作台上，筛上面粉，放上面团，盖上1张保鲜膜，用擀面杖将面团擀成约0.6厘米的片，撕去保鲜膜，用星状饼干模具切出饼干原形，然后用铲子把这些坯料放入准备好的烤盘上，相互之间间隔约 2 厘米，再在每个坯料表面撒上彩色砂糖。
6. 将坯料入烤箱烘烤8分钟左右后取出，移至金属网架上冷却即可。放入密封罐内常温下可保鲜3个星期。

难易程度：★★☆



饼干

燕麦饼干

Oatmeal biscuits





您可以这样做

1. 烤箱预热至175℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
2. 黄油、蜂蜜、苏打粉混合均匀。
3. 面粉过筛，加入燕麦片、白砂糖，倒入黄油混合物拌匀。
4. 舀1汤勺面糊放到烘焙纸上，用叉子沾一些面粉后将其稍微压扁。
5. 将坯料放入烤箱烘焙约10分钟至略微金黄时即可。
6. 将烤好后的饼干放在烤盘中自然冷却5分钟，再移至金属网架上完全晾凉即成。

难易程度：★☆☆

您需要准备

黄油（溶化）、1/3杯+1汤勺+1茶匙、蜂蜜4汤勺、苏打粉1/4茶匙、面粉1/4杯、燕麦片2杯、白砂糖1汤勺

Crisp chip

香酥薄片

烤制这种饼干，表面除了用葵瓜子外，还可变换为杏仁片、黑芝麻或泡过水的葡萄干均可；另外，烤好后应立即从烤盘上刮下，否则薄片变冷后会粘在烤盘上。

难易程度：★☆☆



您需要准备

面粉1/2杯、奶油1/2杯、白砂糖1/4杯+2汤勺、酵母1/2+1/8茶匙、鸡蛋1个、牛奶1/3杯+1汤勺+1茶匙、葵瓜子适量、色拉油（用于涂抹烤盘）适量

您可以这样做

1. 烤箱预热至170℃；在烤盘上抹一些色拉油待用。
2. 用搅拌器将奶油、白砂糖搅打均匀，再加入鸡蛋继续搅打至匀。
3. 面粉过筛，加入牛奶、酵母搅拌成面糊，再加入奶油混合物搅打均匀。
4. 将面糊放入裱花袋中，在烤盘上挤成小的圆堆，相互之间预留出较大的空间，然后将烤盘用力震荡一下，使圆堆自然扩张。
5. 在每一堆面糊上放一些葵瓜子，将烤盘放在烤箱上层，烘烤大约10~15分钟取出，放在金属网架上放凉即成。



果酱蛋白杏仁饼干

您需要准备

杏仁薄片3杯、白砂糖2/3杯、食盐1/4茶匙、大鸡蛋2个、香草精1/2茶匙、杏子或其他果酱1/4杯

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；在烤盘上铺1张烘焙纸待用。
2. 鸡蛋煮熟后取蛋白待用。
3. 用食品搅拌机将杏仁、白砂糖和食盐一起搅打成粉末，加入蛋白和香草精，继续搅打成饼干坯料。
4. 将大约1汤勺饼干坯料捏成圆球形，放在铺有烘焙纸的烤盘里，稍微压平，用手在每个面团的中心位置压出1个凹形，放进烤箱烘烤15～20分钟，或至金黄色时从烤箱里取出，冷却5分钟，然后移至金属网架上；将果酱温热，或放进微波炉热10秒钟至稍微溶化时，用勺将果酱填充至每个饼干的凹槽内，静置约5分钟即成。

难易程度：★★☆

第5讲

布丁与比萨













“布丁”是英语“Pudding”的译音，亦称作“布甸”。广义来说，布丁泛指由浆状的材料凝固成固体啫喱状的食品，不仅看上去漂亮，吃起来更好，如圣诞布丁、面包布丁、鸡蛋布丁、芒果布丁、鲜奶布丁、巧克力布丁等，常见制法包括焗及蒸等。狭义来说，布丁是一种冷冻的甜品，主要材料为鸡蛋，类似果冻，如芒果布丁、巧克力布丁、草莓布丁等。

兰姆酒葡萄干布丁 Rum-Raisin pudding



您需要准备

葡萄干 1/4杯、兰姆酒 1/3杯、香草布丁（参见“香草巧克力布丁”）1份

您可以这样做

将葡萄干、兰姆酒煮沸，盖上锅盖冷却后与1份冷的香草布丁混合均匀，食用前用葡萄干装饰即可。

难易程度：★☆☆



巧克力布丁

Chocolate pudding

您需要准备

白砂糖6汤勺、玉米淀粉3汤勺、可可粉1+1/2汤勺、食盐适量、重奶酪2+1/4杯、牛奶1+1/4 杯、香草精1茶匙、中等甜度巧克力（剥碎）170克、无盐黄油（切成小薄片）1+1/2汤匙

您可以这样做

1. 将1+1/4杯重奶酪、牛奶和香草精放进量杯备用。
2. 白砂糖、玉米淀粉、可可粉、食盐混合均匀，加入剩余的1杯重奶酪，用电动搅拌机搅打均匀，再加入量杯里的奶酪混合物继续搅打至光滑。
3. 将深锅置火上，用中火将混合物煮沸4～5分钟，不停搅拌至混合物变浓稠，然后加入巧克力继续煮1分钟，并不停搅拌至巧克力溶化；端锅离火，趁热加入黄油搅拌至黄油溶化。
4. 用勺子将布丁舀入6个甜点杯中，放置1小时让其冷却后即成。

难易程度：★★☆



肉桂巧克力布丁

Lighter chocolate cinnamomum pudding

您需要准备

玉米淀粉3汤勺、红砂糖6汤勺、可可粉3汤勺、肉桂粉1/2茶匙、食盐1/4茶匙、脱脂牛奶2+1/2杯、脱脂淡奶1/2杯、中等甜度巧克力1/3杯+2汤勺、白牛奶巧克力（刨屑）适量、肉桂棒1根

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 将玉米淀粉、红砂糖、可可粉、肉桂粉、食盐、牛奶搅拌至匀，用中火煮沸1分钟，不停搅拌至混合物变浓稠后加入巧克力，继续煮沸1分钟至巧克力溶化。
2. 将布丁分盛在6个杯子中，盖上保鲜膜（以防止结膜），放置1小时以上使其变冷即成，如果静置一夜最好。
3. 食用前可用白色巧克力刨屑和肉桂棒装饰。

Vanilla chocolate pudding

香草巧克力布丁

您可以这样做

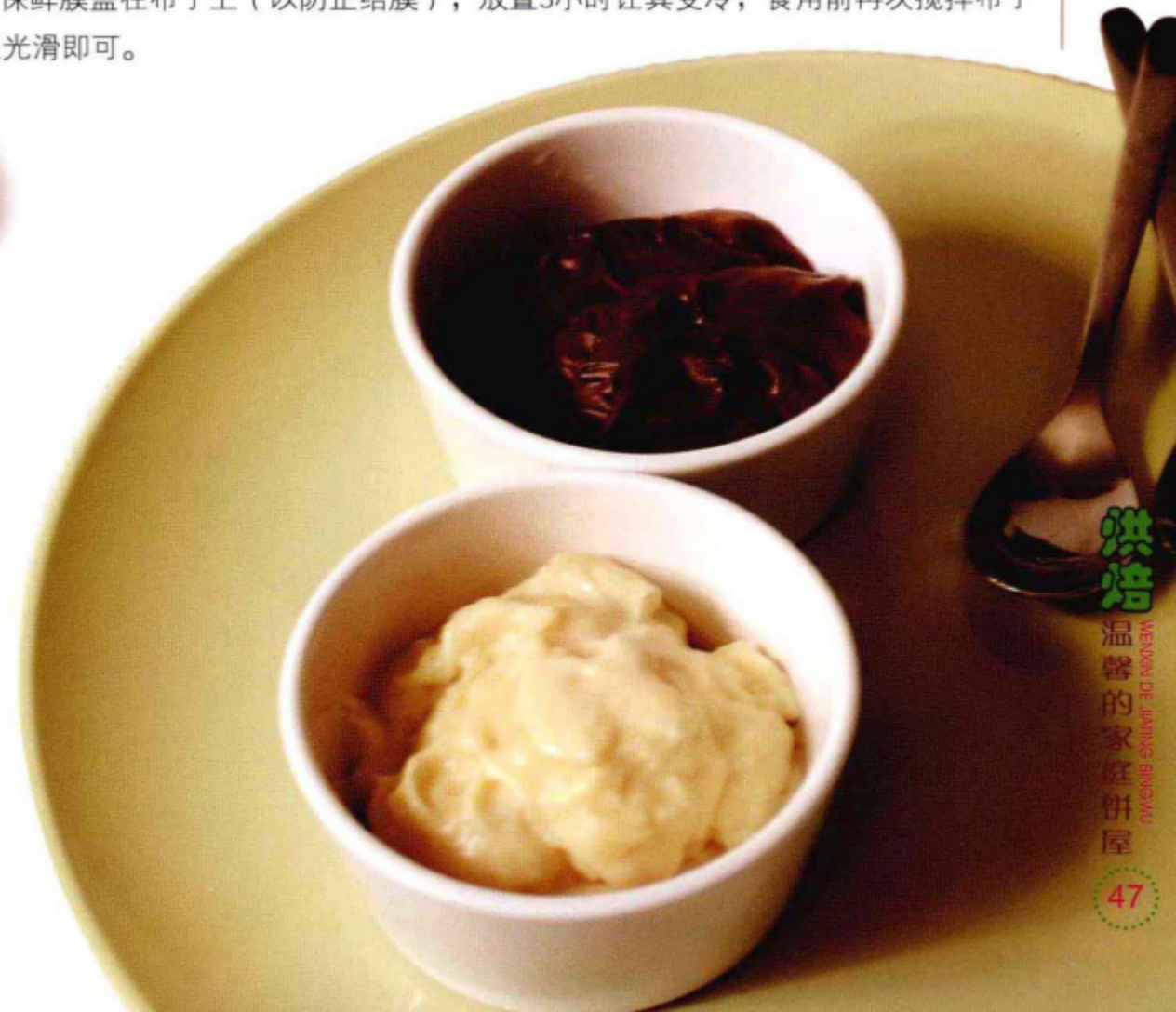
1. 在碗上放1个滤网待用。
2. 将白砂糖、玉米淀粉和食盐置深锅中搅拌均匀，慢慢加入牛奶（每次加1汤勺），然后加入鸡蛋黄继续搅拌至匀（如需制作巧克力布丁，可加入可可粉），置中火上煮沸，不停搅拌至混合物起大泡，减小火力继续不停搅拌煮1分钟，端锅离火，立即将混合物倒进滤网过滤，再将黄油、香草精放进热的布丁中搅拌至匀。
3. 用保鲜膜盖在布丁上（以防止结膜），放置3小时让其变冷，食用前再次搅拌布丁至光滑即可。



您需要准备

白砂糖2/3杯、玉米淀粉1/4杯、食盐1/4茶匙、可可粉1/3杯、牛奶2+1/2杯、大鸡蛋黄4个、无盐黄油（切薄片）2汤勺、香草精1茶匙

难易程度：★☆☆



Double chocolate pudding

双倍巧克力布丁



您可以这样做

1. 在碗上放1个滤网待用。
2. 将白砂糖、可可粉、玉米淀粉和食盐置深锅中搅拌均匀，慢慢加入牛奶（每次加1汤勺），然后加入鸡蛋黄继续搅拌至均匀，置中火上煮沸8分钟，不停搅拌至混合物起大泡，减小火力继续不停搅拌煮1分钟，端锅离火，立即将混合物倒进滤网过滤，再将黄油、香草精和巧克力放进热的布丁中搅拌至光滑。
3. 用保鲜膜盖在布丁上（以防止结膜），放置3小时让其变冷。
4. 将布丁分别盛在玻璃杯中，食用时用巧克力刨屑装饰即可。



您需要准备

白砂糖2/3杯、可可粉1/3杯、玉米淀粉1/4杯、食盐1/4茶匙、全脂牛奶2+1/2杯、大鸡蛋黄4个、无盐黄油2汤勺、香草精1茶匙、中等甜度巧克力（剁碎，加上刨屑）110克

难易程度：★☆☆



calabria pizza

卡拉布里亚比萨





您可以这样做

1. 面粉、食盐、酵母粉过筛后加入橄榄油和温水揉10～15分钟，或者用电动搅拌机搅拌5分钟，再将其揉成1个球状的生面团，涂上少许橄榄油，盖上盖子，放在温暖的地方发酵1～1.5小时，直到面团膨胀为原来的2倍。
2. 将大蒜、红辣椒片用橄榄油煎软备用。
3. 取一半生面团用擀面杖擀开，在直径为30厘米的烤盘上涂抹上橄榄油，放上面团，依次在面团上放入瑞可塔奶酪、番茄干、鸡蛋片、香草碎、意大利腊肠条、已煎软的大蒜、红辣椒和马祖拉水牛乳奶酪。
4. 将剩余的一半生面团用于挤压成比萨饼缘，或用于制作另外一个比萨。
5. 烤箱预热至220℃；把粗玉米粒撒在比萨烤盘里待用。
6. 用叉子在坯料表面不同部位大约穿刺20次，入烤箱烘焙大约50分钟至色成棕色、质地坚硬即成。
7. 烘烤单层比萨大约需要35～40分钟，趁热食用最佳。

（注："卡拉布里亚"为地名，位于意大利西南部）

难易程度：★★★



您需要准备

面粉3+1/2杯、温水1杯、食盐1/2茶匙、酵母粉1汤勺+1/2茶匙、橄榄油2汤勺、大蒜（压碎）2瓣、红辣椒（切片）1个、瑞可塔奶酪1/3杯+2汤勺、番茄干1/3杯+1/4杯+2汤勺、鸡蛋（煮熟，切片）3个、新鲜混合香草（切碎）1汤勺、意大利腊肠（切成长条）、110克、马祖拉水牛乳奶酪（加少许牛奶、食盐）140～170克、粗玉米粒适量



Pull cheese pizza matsu

马祖拉奶酪比萨

专业的比萨制造者总是用他们的手伸展生面团，如果你认为这太辛苦，可以使用擀面杖。本配料可制作直径为30厘米（12吋）的比萨二个。

您可以这样做

1. 在白砂糖、酵母粉中加入温水，用叉子充分搅拌至完全溶解，并静置发酵10分钟至起大泡沫。
2. 把面粉、食盐过筛3次放入碗中，加入酵母混合物和1汤勺+1/2茶匙橄榄油，将其揉成光滑、不黏手的生面团。
3. 取一碗，用橄榄油在碗内部刷一遍，放入生面团，用食品保鲜膜封紧碗口，放在温暖的地方发酵40分钟，待面团发酵至原来2倍大时，将食品保鲜薄膜打开，用拳头将生面团打下去，再次用食品保鲜膜封紧碗口放回温暖的地方发酵30分钟，直到面团再次发酵至原来的2倍大。
4. 取生面团放在案板上，用刀切成两半，均揉成球状；将两个面团分别放进涂了色拉油的碗中，在表面轻轻拍上一些面粉，用食品保鲜膜盖好静置5分钟。
5. 将面团放在案板上，用手指从面团的中心往外均匀地推动，直到直径达到15～20厘米，然后用拳头继续伸展生面团至直径达到30厘米。在伸展生面团时一定要用力均匀，以防止厚薄不均或破损。
6. 烤箱预热至220℃；把粗玉米粒撒在比萨烤盘里待用。
7. 将比萨生坯放在撒有玉米粒的烤盘里，在生坯上倒9汤勺比萨沙司，用1把大勺子的背面将比萨沙司均匀地涂抹在生坯表面，再在沙司上面放上马祖拉水牛乳奶酪薄片。
8. 将比萨生坯放进烤箱中烘焙，中途旋转一次，烘焙至金黄色，边缘和底部变脆时从烤箱里取出，用比萨轮刀将其切成小块即成。
9. 趁烘焙第一个比萨的同时，可用剩余的面团制作第二个比萨。

您需要准备

面粉2+3/4杯～3+1/4杯、温水1杯、酵母粉1汤勺、白砂糖2+1/4 茶匙、食盐1茶匙、橄榄油1汤勺+1/2茶匙、粗玉米粒适量、新鲜马祖拉水牛乳奶酪（切薄片）335克、色拉油（用于涂抹烤盘）适量、比萨沙司（作法附后）

难易程度：★★★



1/3杯橄榄油、900克番茄（去皮，用手撕碎）、3/4茶匙干牛至叶、1+1/2茶匙食盐、1/8茶匙黑胡椒粉（现磨）

1. 将橄榄油倒进煎锅，用中火将番茄略炒一下，再依次放入干牛至叶、食盐和黑胡椒粉继续炒40～50分钟至调料变浓稠。

2. 将调料放进电动搅拌机搅拌均匀晾凉即成。

比萨沙司

第6讲

餐后甜点











Ricotta ice-cream

瑞可塔凝乳冰激凌

冰激凌是意大利的传统甜点，有各式各样的口味和吃法。吃这种冰激凌通常是把它们放在1个圆锥体里，有时它们也被切成薄片，非常爽口。

您需要准备

开心果（去壳）1/4杯、核桃仁1/4杯、烤过的榛子仁1/4杯、橙子皮（切碎）1个、柠檬皮（切碎）1个、糖姜2汤勺、糖渍樱桃2汤匙、杏干1/4杯、葡萄干2汤勺、瑞可塔奶酪1+1/2杯、白兰地酒2汤勺、香草精1茶匙、鸡蛋黄4个、细砂糖1/2杯、搅打芝士适量、薄荷叶适量

您可以这样做

难易程度：★★★

1. 将开心果、核桃、榛子仁、糖姜、樱桃、杏干、葡萄干、橙子皮、柠檬皮混合后，加入瑞可塔奶酪搅拌均匀，再加入白兰地酒、香草精搅拌均匀。
2. 将鸡蛋黄、细砂糖放进碗里搅拌至粘稠及光滑细腻。
3. 将瑞可塔奶酪混合物一勺一勺地加入鸡蛋黄和细砂糖的混合物中搅拌至光滑。
4. 在容器中铺2层保鲜纸或烘焙纸，倒入混合物抹平，盖好保鲜纸冷藏1夜后，将其装入圆锥体里或切成薄片，食用时点缀上搅打芝士即可。





难易程度：★★☆

提拉米苏

您可以这样做

1. 取一半手指饼干铺在碗底；将黑咖啡、白兰地混合均匀，取一半淋在手指饼干上。
2. 将鸡蛋黄、细砂糖、香草精和柠檬皮放在变层蒸屉上（也可用耐热碗放在深锅上面，但碗底不要接触到下面的沸水），不停搅拌至粘稠、光滑，然后加入马斯卡波尼奶酪和柠檬汁继续搅拌至光滑，取其中一半在手指饼干上面抹平，在其上铺上另一半手指饼干，并重复以上过程，之后，放进冰箱冷藏2个小时以上（静置一夜最好）。
3. 食用时，撒一层杏仁在坯料上，然后再在上面撒一层可可粉使表面平整，最后再筛一层薄薄的糖粉即成。

你不必懂意大利文，但一定要记住“Tiramisu”这个词，因为这个词除了跟美味有关外，还跟爱情有关。“Tiramisu”的中文译音为“提拉米苏”，它是意大利最具盛名的餐后甜点，也是意大利顶级甜点中的典范之作。它的美味让人难以忘怀，那种爽利醇郁的口感，与揉合芝士、咖啡与酒香的风味，使它成为那种吃一口便会爱上它的餐后甜点至尊。

关于Tiramisu的由来，传说众多，但有一个说法最为浪漫而伤感，也流传最广——在第二次世界大战期间，一个意大利士兵即将离家远征，深爱丈夫的妻子一心想为夫君准备一些送行的点心，可是，残酷的战争导致了食物短缺，于是，妻子只能找出家里所有能吃的饼干、面包、咖啡，一层层叠上去，做成一份点心，取名为“Tiramisu”，意为“带我走”。其实带走的不只是美味，还有爱和牵挂。士兵把美味的提拉米苏和妻子的爱一起带到了战场。

国内一位年轻歌手用韩式街舞音乐演绎了一首时尚十足的《提拉米苏》——“爱情就像提拉米苏，苦和甜之间，但交错的滋味却能够让人回味一天……”时代不同，对爱情的渴望和体验却跨越了时空。

您需要准备

手指饼干（大约140克，做法参见“手指饼干”）20～24个、冷黑咖啡2汤勺、白兰地2汤勺、鸡蛋黄4个、细砂糖6汤勺、香草精几滴、柠檬皮（切碎）1/2个、柠檬汁2茶匙、玛斯卡普尼奶酪1+1/2杯、杏仁（稍烤）1/4杯、可可粉2汤勺、糖粉1汤勺


Tiramisu



橙子薄荷甜点

Orange mint dessert

这款甜品口感很清爽，特别是在吃了很油腻的食物后，它能快速去除油腻，非常爽口。

你需要准备

柳橙 8～10个、现榨橙汁2+1/2杯、蜂蜜2汤勺、琼脂4茶匙、新鲜薄荷叶（剁碎）3汤勺

您可以这样做

难易程度：★★★

1. 柳橙去皮（保留部分柳橙皮备用）及筋膜，将果肉切成薄片，弃籽不用，保留所有汁水。
2. 将橙汁、柳橙汁、蜂蜜、2片柳橙皮和琼脂放进深锅用中火煮沸，不停搅拌至混合溶解。
3. 将柳橙薄片均匀叠放在1个长条形的平底烤盘内，上面撒上剁碎的薄荷叶，慢慢将热的柳橙混合物倒在上面，并轻轻拍打平底锅底，以使汁水均匀下沉。
4. 将做好的柳橙混合物连同长条形平底烤盘放进冰箱冷却至混合物坚硬；食用前将平底烤盘用高温热水短暂浸泡，转动平底烤盘，将混合物倒出，用刀切成厚片即可。

萨白昂

Zabaglione

“萨白昂”是意大利语“Zabaglione”的中文译音，它与意大利著名甜点“提拉米苏”（Tiramisu）相同，在意大利也是久负盛名的餐后甜点之一。这款美味的意大利餐后甜品最适宜与新鲜熟浆果和饼干共食，冷热皆可，回味无穷。

你需要准备

鸡蛋黄6个、细砂糖6汤勺、玛斯卡普尼奶酪6汤勺、饼干或手指饼干适量、草莓或其他浆果适量

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 将鸡蛋黄搅打成奶油状后，加入细砂糖和马斯卡普尼奶酪继续搅打至匀，然后放入变层蒸屉中（也可用耐热碗放在深锅上面，但碗底不要接触到下面的沸水）继续搅打至变硬后停止加热，继续搅打一会儿。
2. 将饼干和浆果铺在高脚杯底，迅速倒入混合物即可。冷食、热食均可。



锡耶纳蜂蜜焦糖糕

锡耶纳蜂蜜焦糖糕（Panforte Di Siena）在意大利非常著名，它通常是专门为圣诞节烤制的。意大利人喜欢用非常漂亮的盒子来包装它，吃的时候切成非常薄的片，搭配上好的葡萄酒、甜酒、茶或咖啡一起享用，非常美味。

“锡耶纳”为意大利锡耶纳省的首府，位于南托斯卡纳地区，距离佛罗伦萨南部大约50公里。



您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；在烤盘上铺1张烘焙纸备用。
2. 杏仁烘烤至微黄；榛子烘烤至表皮开裂，放在毛巾上搓掉外皮。
3. 稍稍切一下杏仁和榛子，加入果脯，搅拌至混合均匀。
4. 将杏干和菠萝脯切碎，加入杏仁混合物中，再将碎橙子皮加入混合均匀。
5. 将面粉、可可粉和肉桂粉过筛后加入以上混合物混合均匀。
6. 将蜂蜜、细砂糖加热溶化，再继续加热5分钟至质浓稠、色呈棕色，迅速到入面粉混合物中充分混合，然后倒入准备好的烤盘中抹平表面，放进烤箱烘烤1小时后取出，冷却后再从烤盘中取出，撕去烘焙纸，在上面筛上一层厚厚的糖粉即可。如果将其放入食盒或用锡纸包裹可保存数月。

您需要准备

杏仁1杯、榛子3/4杯、果脯1/2杯、杏干1/2杯、菠萝脯1/2杯、橙子（取皮、切碎）1个、面粉1/2杯、可可粉2汤勺、肉桂粉2茶匙、细砂糖1/2杯、蜂蜜1/2杯、糖粉1汤勺

难易程度：★★★




Di Siena
SPIER



酸奶苹果杯

此款甜品很适合餐后食用，如果在炎热的夏天享用，则更感清心爽口。

您需要准备

苹果（大约500克）2杯、白砂糖1杯、清水1杯、酸奶1/2杯、柠檬1个（取汁）、面包糠2汤勺、肉桂粉2茶匙、红砂糖2汤勺、坚果适量

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 苹果洗净，去皮、去核，切成小块，加清水和白砂糖入锅煮沸后减小火力，加盖煮30分钟，不时搅拌，待苹果煮软后压成泥，再加入柠檬汁搅拌均匀。
2. 用勺子把苹果酱舀入事先温热、消毒过的大口瓶中，封口后放入冰箱冷藏6小时以上，最好超过24小时。
3. 将面包糠用平底锅炒香，放入肉桂粉继续炒1分钟，再放入红砂糖继续炒1分钟，然后端锅离火。
4. 将事先冷藏好的苹果酱放入玻璃杯中约1/3满，上面均匀地撒上一层面包糠混合物，再在上面覆盖一层酸奶，再加一层苹果酱，最后放上坚果装饰即可。









第7讲

蛋糕



Ice-cream sandwich

夹心冰激凌三明治



您需要准备

面粉2+3/4、可可粉1/2杯、烘焙粉2+1/2茶匙、食盐1/4茶匙、无盐黄油（室温）3/4杯、香草精1+1/2茶匙、白砂糖1+1/2杯、大鸡蛋2个、牛奶1汤勺、草莓冰激凌（置室温下变柔软）6杯、糖粉适量

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 面粉、可可粉、烘焙粉、食盐搅拌均匀备用。
2. 用电动搅拌机将黄油、香草精、白砂糖搅拌均匀，再加入鸡蛋、牛奶继续搅拌至完全混合；调低电动搅拌机转速至低档，加入面粉混合物继续搅拌至混合。
3. 将生面团分为两半，分别放在2个平坦的盘子里，用食品袋将盘子包起来放进冰箱冷冻1小时后取出，在上面撒上一些面粉，再用刀将生面团切成小面团，并擀成约0.4厘米厚的面皮，用心形饼干模具切割成心形图案，放在烘焙纸上，入冰箱冷藏30分钟。
4. 烤箱预热至180℃；在烤盘上铺1层烘焙纸待用。
5. 取出心形坯料，用叉子在坯料表面刺一些孔，放进烤箱烘焙12～15分钟至坚硬后连烤盘一同取出，在烤盘里晾凉，再移至金属网架上完全冷却。
6. 用勺子将大约2厘米厚的草莓冰激凌舀在每个饼干的上面，然后在上面再盖上另外一层饼干，用刀将边缘修平；将做好的三明治立即放进冰箱冷冻至坚硬，食用时从冰箱里取出，撒上糖粉即可。





黑白冰激凌蛋糕

这份餐后甜点的冰激凌口味是可以改变的，在这里，我们选用的是香草冰激凌，你完全可以根据自己的喜好选择其他口味，如草莓味、巧克力味、薄荷味等。





您可以这样做

1. 将10个巧克力夹心饼干压碎待用。
2. 将压碎的巧克力夹心饼干、黄油混合均匀，放入直径为23厘米的派盘底部，用量杯或玻璃杯将饼干混合物压紧，再在上面放8个巧克力夹心饼干。
3. 用橡胶抹刀的刀尖轻轻将冰激凌涂抹在坯料的上面及边缘，然后放进冰箱冷冻4小时以上至坚硬。
4. 用1张热毛巾捂在派盘的四周，然后从上将移动派盘取出，将做好的冰激凌蛋糕放在餐盘上切成楔形，上面撒少许饼干屑装饰即可。

难易程度： ★★☆

您需要准备

巧克力夹心饼干（大约280克）24个、黄油（溶化）1汤勺、香草冰激凌（置室温下变柔软）4杯+1/2杯+1/3杯


Ice cream cake

三色冰激凌蛋糕

您需要准备

巧克力夹心饼干、8个(大约112克)香草冰激凌2 杯、巧克力冰激凌3 杯、菠萝冰激凌3 杯、巧克力沙司适量

您可以这样做

1. 巧克力夹心饼干压碎备用。
2. 将食品保鲜膜铺在13×25厘米的条形派盘里备用（食品保鲜膜需高出派盘边缘5厘米），放上香草冰激凌，取一半压碎的饼干屑撒在上面，放进冰箱冷冻15分钟取出，涂抹上巧克力冰激凌，撒上另一半碎饼干屑，再放进冰箱冷冻15分钟后取出，放上菠萝冰激凌，用食品保鲜袋将派盘封口包裹好，放进冰箱冷冻4个小时以上（静置一夜最好）。
3. 食用时，将三色冰激凌蛋糕放在室温下10分钟，轻轻举起食品保鲜膜的突出部分，把三色冰激凌蛋糕从派盘上取出，菠萝冰激凌向下放在大的浅盘里，去掉食品保鲜膜，在上面浇上巧克力沙司即可。

巧克力沙司

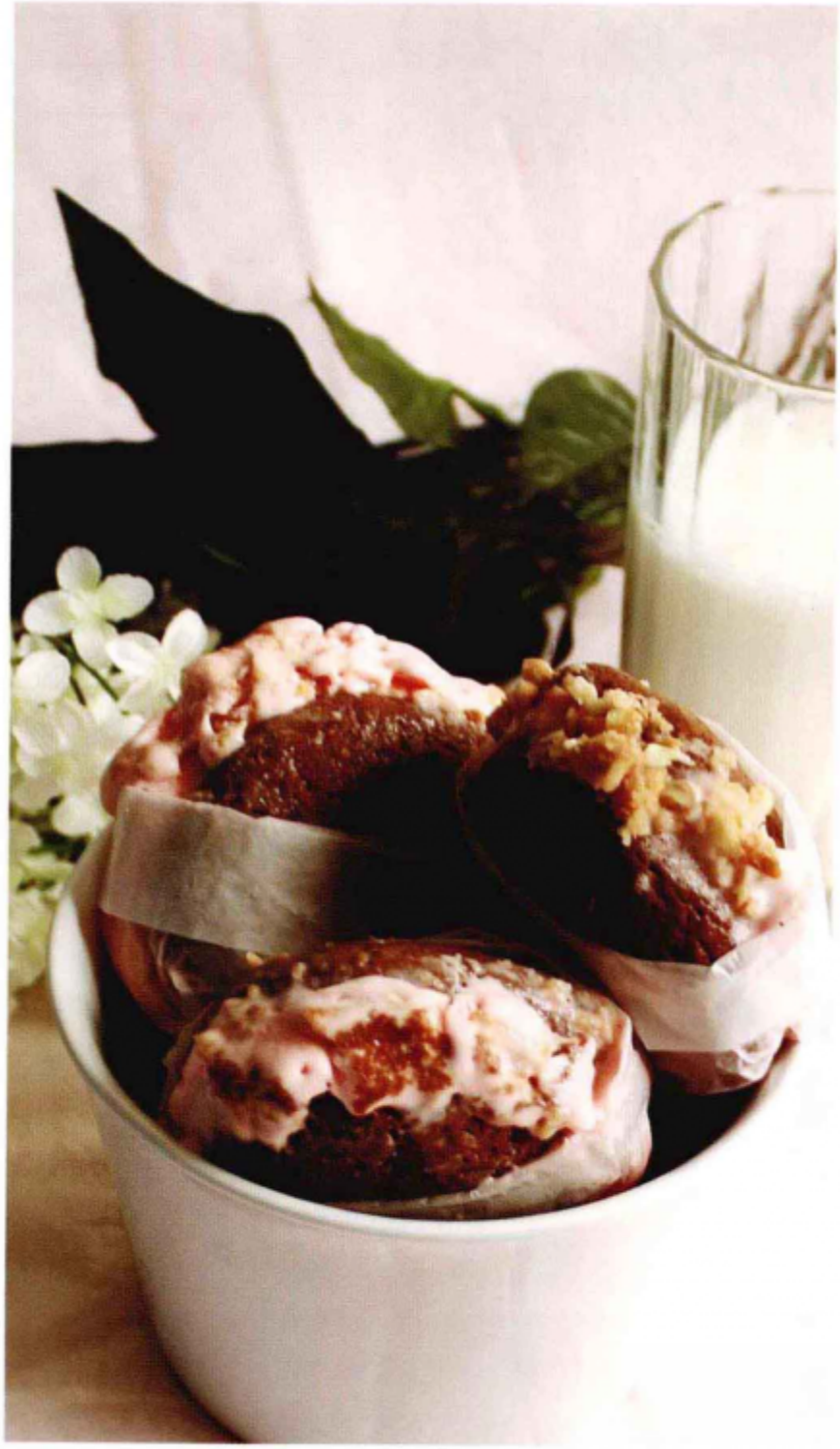
将3汤勺+1茶匙香草巧克力、1/3杯+1汤勺+1茶匙可可粉 、1/2平杯+1/3平杯细砂糖、1汤勺+2茶匙麦芽糖、1杯清水放在平底锅里用小火煮沸，不停搅拌至浓稠光滑即可。

难易程度：★★☆





巧克力榛子冰激凌三明治



您需要准备

圆巧克力饼干16个、巧克力榛子粉1/3杯、巧克力冰激凌2杯+1/3杯+4茶匙、榛子（切碎）1/3杯

您可以这样做

1. 将巧克力榛子粉涂抹在每个巧克力饼干上备用。
2. 用冰激凌勺子将巧克力冰激凌舀成圆球，放进冰箱冷冻备用。
3. 将准备好的冰激凌球从冰箱取出，放在室温下静置1分钟使其变软；将1个冰激凌球放在涂有榛子粉的饼干上，上面放上另外1个饼干，将它们轻轻压在一起做成三明治坯料。
4. 将切碎的榛子撒在三明治坯料的边沿，用烘焙纸包裹后放进冰箱冷冻3小时至坚硬，食用时直接从冰箱里取出即可。

难易程度：★★☆

Ice cream cocoa sandwich

冰激凌可可三明治





您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；取25×30厘米的烤盘1张，先用黄油涂抹均匀，再铺上1张烘焙纸，纸边需高出烤盘5厘米。
2. 将黄油、白砂糖搅拌均匀，加入鸡蛋、香草精和食盐混合均匀，再加入面粉、可可粉搅拌至光滑，然后放进烤盘中入烤箱烘焙约20分钟至蛋糕变干，边缘已离开烤盘时停止烘烤，让其在烤盘里自然冷却后取出。
3. 举起烘焙纸突出部分将蛋糕从烤盘里取出，用锯齿刀将蛋糕对剖成两半；在一半蛋糕的表面涂抹上冰激凌，将另一半蛋糕盖在上面。
4. 将做好的冰激凌三明治重新放回烤盘，用食品保鲜膜将派盘封口包裹好放进冰箱冷冻2小时以上。
5. 食用前将冰激凌三明治从冰箱取出，去掉食品保鲜膜，用锯齿刀切成长方形即可。

难易程度：★★★

您需要准备

无盐黄油(溶化)1/2杯、白砂糖1/2杯、大鸡蛋1个、香草精1茶匙、食盐1/2茶匙、面粉1/2平杯、可可粉1/4杯、冰激凌 (任何味道均可，置室温下变柔软)4杯



Pecan Bars

焦糖核桃糕

如果你想为美好的聚会准备一种超级棒的烘烤食物，这款焦糖核桃糕无疑是最好的选择。

难易程度：★★★



您可以这样做

1. 烤箱预热至190℃；准备1个23×33厘米的烤盘，在上面铺1张烘焙纸备用。
2. 用电动搅拌机将黄油、糖粉和1茶匙食盐搅拌至光滑，加入2杯面粉继续搅拌成块状；将生面团放在烤盘里压紧，入烤箱烘烤20～25分钟或烤至边缘呈金色时取出。
3. 将剩余的面粉、食盐和烘焙粉搅拌均匀；用电动搅拌机将鸡蛋、红砂糖和黑玉米糖浆搅打至光滑；把面粉混合物调入鸡蛋混合物中拌匀，然后加入核桃碎和椰子条。
4. 将混合物倒进先前烤好的外壳上，放进烤箱烘烤20～25分钟至坚硬；用1把金属刀尖触摸烘烤物，如果感觉中间和边缘仍然较软状，即可将核桃糕从烤箱中取出，放至金属网架上晾冷，用刀切成小块即可。





您需要准备

无盐黄油（室温）1杯、糖粉1/2杯、食盐2茶匙、面粉 2平杯+2汤勺、烘焙粉1/2茶匙、大鸡蛋2个、红砂糖1+1/2满杯、黑玉米糖浆1汤勺、核桃仁（剁碎）2杯、甜椰子条1杯



巧克力核桃方形蛋糕

这款蛋糕有着优良的质地和漂亮的金色，它结合了黄油和巧克力的润滑和美味。如果想让切出来的蛋糕整齐漂亮，则需等蛋糕放凉后用锯齿刀来切。



您需要准备

无盐黄油（溶化）1/2杯、红砂糖1/2杯、白砂糖1/3杯、大鸡蛋1个、香草精1茶匙、面粉 1平杯、食盐1茶匙、中等甜度巧克力粒1杯、核桃仁碎1杯

难易程度：★★★

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；准备1个边长为20厘米的正方形烤盘，在上面抹1层黄油，再铺1张烘焙纸，烘焙纸需高出烤盘两端5厘米。
2. 将黄油、红砂糖和白砂糖搅打至光滑后加入鸡蛋和植物香精继续搅打，再加入面粉和食盐搅拌至湿润，然后放入1/2杯巧克力粒和1/2杯核桃仁碎。
3. 将上面的混合物放进准备好的烤盘中，抹平表面，撒上剩余的1/2杯巧克力粒和1/2杯核桃仁碎，放进烤箱烘焙40～45分钟至上部变成金黄色，或插入竹签拔出后仍是干净时取出，放在金属网架上完全冷却。
4. 抓住烘焙纸的高出部分向上举，将蛋糕从烤盘里取出，放在案板上切成16个正方形即可。



Swiss Roll 瑞士卷

您需要准备

面粉1/2杯、奶油（搅打）1/3杯+1汤勺+1茶匙、白砂糖1/3杯+1汤勺+1茶匙、鸡蛋5个、食盐1/4茶匙、色拉油少许

您可以这样做

1. 烤箱预热至230℃；用电动搅拌机将鸡蛋和白砂糖搅拌成糊。
2. 面粉、食盐过筛后慢慢加入鸡蛋糊中，用木勺由下往上搅拌至匀。
3. 取一张方形烤盘，在盘底垫1张烘焙纸，上面刷一些色拉油；将搅拌均匀的面糊倒入烤盘中，并用抹刀抹平（高约1厘米），放入烤箱烘烤4分钟，再调低温度至150℃继续烘烤7分钟。
4. 准备一个大浅盘，在盘中垫上烘焙纸，上面撒少许白砂糖；将烤好的蛋糕从烤箱里取出倒扣在烘焙纸上，把沾在蛋糕底部的烘焙纸撕去，快速抹上奶油（也可使用果酱），再将蛋糕卷起，切成薄片即成。

难易程度：★★☆



橙汁饼干方形蛋糕

您需要准备

A.外壳制作：

无盐黄油（溶化）4汤勺、带壳开心果2+2/3杯、饼干碎屑1/2杯、白砂糖1/4杯、柠檬皮（切碎）1汤勺

B.填充物制作：

大鸡蛋黄2个、甜炼乳1+1/2杯、新鲜橙汁1/2杯、冰水少许、明胶少许

难易程度：★★★

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；准备1个单边长为20厘米的正方形烤盘，用刷子刷上黄油，铺上烘焙纸，纸边需高出烤盘两端5厘米。
2. 用食品搅拌机将开心果、饼干打碎，再加入白砂糖、切碎的柠檬皮和黄油混合均匀；将混合物倒入烤盘中，放进烤箱烘烤8～12分钟至颜色刚变成棕色时取出，静置30分钟至凉成外壳。
3. 将鸡蛋黄、甜炼乳放在碗里搅打均匀，再加入新鲜橙汁搅打至光滑；将混合物倒进晾凉的外壳上，让其慢慢蔓延到边缘。
4. 将明胶、冰水放在碗里搅拌均匀，让明胶吸足水分，然后隔水加热至溶化成透明状液体，倒在鸡蛋黄和甜炼乳的混合物中，入冰箱冷藏1小时以上。
5. 食用前，抓住烘焙纸的两边从烤盘里取出蛋糕放在案板上，用锯齿刀切成16个方块。切的时候，需用湿毛巾擦净刀身再切下一块。



蓝莓酸奶慕丝蛋糕

Mousse cake



您可以这样做

1. 制作饼底：将饼干碎、黄油混合均匀后倒入蛋糕模具内压实，放入冰箱冷冻30分钟后取出备用。
2. 用电动搅拌机将奶油搅打至稍感粘稠备用。
3. 酸奶和白砂糖搅拌均匀备用。
4. 将明胶与冰水放在碗里混合均匀，充分搅拌使明胶吸足水分，然后隔水加热至溶化，使其成为透明状液体倒入酸奶中，加1汤勺兰姆酒搅拌均匀后入冰箱冷藏至液体变浓稠，并隔几分钟搅拌1次，直至浓稠度与打发的鲜奶油稠度相近。
5. 取1/3打发好的鲜奶油与酸奶，用刮刀拌匀，再倒入鲜奶油内搅拌均匀，将馅料倒入蛋糕模具中，用刮刀抹平表面，放入冰箱冷藏4小时或隔夜。
6. 将蓝莓慕丝伴侣均匀涂抹在蛋糕上。
7. 将蛋糕模具从冰箱取出，取一条干净毛巾，用热水充分浸泡后拧至半干，将毛巾围裹在蛋糕模具外捂一下，推蛋糕底部即可轻松脱模。

您需要准备

饼干（压碎）1/3杯、黄油（溶化）2汤勺、鲜奶油（室温）1杯、酸奶1+3/4杯、白砂糖1/4杯、明胶4茶匙、冰水4汤勺、兰姆酒1汤勺、蓝莓慕丝伴侣1杯

难易程度：★★★

将4茶匙蓝莓酱用1/2茶匙温水化开备用。再将1/3杯奶油打发成奶昔状，然后加入化开的蓝莓酱拌匀。在1汤勺明胶中加入1/2茶匙温水，隔水加热至溶化后加入到奶油与蓝莓酱的混合物中拌匀即可。

蓝莓慕丝伴侣

Frozen mango-cram cake

芒果芝士蛋糕

用冷冻过的甜芒果、少许酸的柑橘、口感丰富的芝士和耐嚼的坚果组成的这款甜品，不但极富创意色彩，滋味也非常美妙。



您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；在烤盘上铺1张烘焙纸，将8个环状模具(高5厘米，宽7厘米)涂上色拉油放在烤盘上备用。
2. 制作外壳：将坚果、白砂糖用食品搅拌机搅打成粉状后倒入碗中，加黄油搅拌成粗面包糠状；用匙子将其舀入模具中压实，放进烤箱烘烤12分钟至色金黄后取出晾冷。
3. 制作慕丝：将新鲜橙汁倒入深锅，加入明胶粉，用中火煮沸5分钟后减小火力，不停搅拌至明胶完全溶解后端锅离火。
4. 制作芒果装饰：将1个芒果去皮、去核，用刀沿两侧将芒果切成两个厚约0.5厘米的大薄片放进碗里，加盖放进冰箱冷却。
5. 将另1个芒果切成粗丁；用搅拌机将芒果丁、白砂糖和柠檬汁一同搅拌至光滑；调低转速，加入明胶混合物搅拌至完全混合。
6. 将奶酪用电动搅拌器搅拌打至能够竖立，加入糖粉继续搅拌至再次柔软和能够竖立；取1/3搅打好的奶酪用橡皮刮刀加到芒果混合物里混合均匀，再慢慢调入剩余奶酪混合均匀。
7. 将坯料分别装入模具3/4满，用保鲜膜包裹好后放进冰箱冷冻4小时以上至食品坚硬。
8. 在食用前，将模具连同慕丝蛋糕一起从冰箱取出，放在室温下5分钟，然后慢慢将慕丝蛋糕从模具底部向上推动取出；将慕丝蛋糕放到盘子里10分钟使其稍微柔软，食用时用芒果薄片装饰即可。

难易程度：★★★

您需要准备

烤盐渍坚果1/4杯、白砂糖1/2杯+3汤勺、面粉1/4杯、无盐黄油（溶化）1汤勺、新鲜橙汁1/4杯、明胶粉2茶匙、结实成熟的芒果2个、新鲜柠檬汁3汤勺、重奶酪1杯、糖粉1/2杯、色拉油少许





您需要准备

大鸡蛋黄4个、白砂糖1/4杯、食盐适量、可可粉2汤勺、黑巧克力（切碎）1/3杯、重奶酪3/4杯、巧克力条（用于装饰）适量

黑巧克力慕丝

您可以这样做

难易程度：★★☆

1. 将鸡蛋黄、白砂糖和食盐放进变层蒸屉搅拌2～3分钟，至白砂糖溶解和混合物触摸起来很温暖时端锅离火，放入黑巧克力碎快速搅拌至浓稠、光滑，放在室温下冷却。

2. 将奶酪放入碗中，用电动搅拌机搅打至柔软能够竖立；取一半放到巧克力混合物里混合均匀，然后用橡皮刮刀慢慢将剩下的一半添加进巧克力混合物中，放进冰箱冷却2小时以上（最好1天）。在慕丝冷却之前，可用1张纸巾放在容器下面（不要触碰到慕丝）以吸收表面滴下的水分。

3. 食用前，将慕丝提前15分钟从冰箱里取出，把巧克力条削成小片放在慕丝上即可。

奶油戚风蛋糕

这种看似松软的蛋糕之所以不会塌陷，主要是依靠搅打好的蛋白，而不是用发酵粉。

您可以这样做

难易程度：★★☆

1. 烤箱预热至160℃；在直径为23厘米的弹簧状模具周边和底部涂上色拉油，底部衬上烘焙纸，撒上少许面粉。
2. 用电动搅拌机以高速将细砂糖、蛋黄和香草精搅拌至灰白色，体积约增涨至原来的3倍。
3. 将蛋糕面粉和马铃薯粉一起过筛，加入搅打好的蛋黄混合物轻轻拌和均匀。
4. 将蛋清搅打至厚实而不干，轻轻拌入面粉混合物中，再倒入准备好的模具里，烘烤65分钟至淡金黄色，或竹签插入中央拔出来后仍是干净时停止烘烤，打开烤箱门，让蛋糕在烤箱中放置10分钟后取出，放在金属网架上冷却至凉。
5. 食用时，将蛋糕切开，在中间抹上搅打奶油，放上草莓片，也可撒上一些糖粉和裹糖的粉红色玫瑰花瓣，风味均佳。



您需要准备

细砂糖1杯、鸡蛋（蛋清和蛋黄分开）7个、香草精2茶匙、蛋糕面粉 1/2杯、马铃薯粉3/4杯、甜的搅打奶油3/4杯、草莓（切片）6～8个、糖粉（过筛）适量、色拉油适量

橘子汁戚风蛋糕



您需要准备

橘子汁2杯、松脆饼干（压碎）3杯、碎柠檬皮5茶匙、新鲜柠檬汁3汤勺、白砂糖1杯、无盐黄油（溶化）1/4杯、明胶片2茶匙、大鸡蛋（分开蛋黄、蛋清，室温）4个、酒石1/8茶匙

难易程度：★★★

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；将橘子汁用中火煮沸18～20分钟至汁水浓缩到1杯量时端锅离火备用。
2. 用食品搅拌机将1茶匙碎柠檬皮和1/4杯白砂糖搅拌至匀，加入黄油继续搅拌至匀；将碎饼干屑均匀铺在一个直径为25厘米的派盘底部及边缘，并压实，入烤箱烘烤大约15分钟至色金黄后取出，放在金属网架上冷却制成外壳。
3. 柠檬汁倒入碗中，放入明胶片溶解10分钟使其变软；将鸡蛋黄、1/2杯白砂糖、浓缩后的橘子汁和余下的碎柠檬皮放进深锅，用中火煮沸10分钟，不时搅拌至浓稠后端锅离火，加入软化的明胶搅拌至溶解。
4. 将明胶蛋黄混合物放进碗中冷却25～30分钟，不时搅拌至表面呈缎带状。
5. 将蛋清、酒石放进碗里，用电动搅拌机高速搅打至起尖不塌，逐渐加入剩余的1/4杯白砂糖至变硬；将蛋白混合物分3次缓慢倒进蛋黄混合物中至混合，然后再倒进已经放凉的外壳静置2小时以上或过夜即成。

柠檬戚风蛋糕

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；将蛋糕面粉、烘焙粉、食盐、白砂糖一同过筛备用。
2. 用电动搅拌机将鸡蛋黄、色拉油、1/3杯清水、柠檬汁、柠檬皮和香草精搅打至匀，再加入面粉混合物继续搅打至光滑。
3. 用电动搅拌机将鸡蛋清搅打至起泡，加入酒石快速搅打1分钟至柔软和能够竖立，逐渐添加余下的白砂糖继续搅打2分钟至坚硬。
4. 将蛋清混合物慢慢倒入碗中，先舀1/3，再舀余下的2/3倒进蛋糕模具里烘焙20～30分钟至色呈金黄，或竹签插入中央再拔出来仍是干净时停止烘烤。
5. 取出蛋糕，倾倒在平盘里冷却2小时，在上面撒上糖粉即可。

难易程度：★★☆

您需要准备

蛋糕面粉3/4杯、烘焙粉1/4茶匙、食盐1/4茶匙、白砂糖3/4杯+1汤勺、大鸡蛋（分开蛋黄、蛋清）3个、色拉油1/4杯、柠檬汁（现榨）1汤勺、柠檬皮(切碎，大约需要4只、柠檬)2汤勺、香草精1/2茶匙、酒石1/4茶匙、清水1/3杯、糖粉适量



这款香喷喷的杏仁柠檬戚风蛋糕有着诱人的形状和棕色的外皮。烘烤这种蛋糕很适合用中空式蛋糕模具来制作，因为这种模具外面有螺旋状的脊纹，中央有一根管子，可以使整个蛋糕在烘烤时受热均匀。这种蛋糕很适合同奶油配搭为甜食，或同新鲜浆果一起作为下午茶点。





杏仁柠檬戚风蛋糕

您需要准备

蛋糕面粉2杯、酵母粉1茶匙、无盐黄油（室温）1杯、细砂糖1杯、柠檬（取皮、切碎）2个、脱脂牛奶1杯、香草精1茶匙、鸡蛋（只取蛋清）6个、食盐1/4茶匙、漂白杏仁（剁碎）1杯、柠檬汁3汤勺



您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；将中空式蛋糕模具周边和底部涂上油脂，在底部衬上烘烤纸，撒上少许面粉备用。
2. 面粉、酵母粉一起过筛两遍，使其充分透气。
3. 用电动搅拌机将黄油、1/2杯细砂糖和切细的柠檬皮搅拌至浓稠。
4. 将面粉和脱脂牛奶交替加到黄油混合物中，再加入香草精搅打至混合均匀。
5. 用打蛋器把鸡蛋清和食盐搅打至起尖不塌，再分次加入余下的1/2杯细砂糖搅打至更加粘稠和发亮。
6. 把一大勺蛋清加到脱脂牛奶和黄油的混合物中轻轻拌匀，再将余下的蛋清一勺一勺地轻轻拌入，直至看不到白色条痕，最后拌入杏仁碎。
7. 把杏仁碎混合物舀到准备好的模具里，抹平表面，入烤箱烘烤55～60分钟，或竹签插入中央再拔出来仍是干净时停止烘烤；此时，蛋糕的边沿开始脱离模具，无需取出，仍将蛋糕放在模具里。
8. 把细砂糖和柠檬汁放在深锅里，置文火上不时搅拌至细砂糖溶化成糖浆。
9. 将模具里的蛋糕倒扣到金属网架上，用1根细竹签在蛋糕表面上随意戳一些小孔，再将热糖浆倒在蛋糕上即成。可趁热食用，也可待蛋糕在模具里完全冷却后食用。

难易程度：★★☆

苹果肉桂蛋糕

制作这款蛋糕，需要成熟、甘甜、质地硬脆的苹果，还可加一些肉桂。

在家烘焙这款蛋糕是非常惬意的，你只需花费几分钟的时间将苹果切成薄片，整齐排列在派盘的底部，当蛋糕烘烤完成后，将蛋糕翻转过来，你将发现，这些苹果在蛋糕的顶部便成了一种非常漂亮的装饰。

您需要准备

无盐黄油（室温）10汤勺+2茶匙、红砂糖1/2杯、苹果3个（大约700克）、新鲜柠檬汁1汤勺、面粉 1+1/2平杯、烘焙粉1+1/2茶匙、食盐1/2茶匙、肉桂粉1/2茶匙、白砂糖1/2杯、大鸡蛋2个、香草精1茶匙、全脂牛奶1/2杯



您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；将2茶匙黄油均匀涂抹在直径为22～24厘米的蛋糕烤盘的底部和侧面，在烤盘底部撒上红砂糖；苹果去皮、去核，每个均切成8片楔形薄片，用柠檬汁浸泡片刻后排列在烤盘底部。
2. 面粉、烘焙粉、食盐、肉桂粉拌匀备用。
3. 用电动搅拌机将黄油和白砂糖搅打至光滑、蓬松，然后加入鸡蛋和香草精搅打至匀；调低电动搅拌机转速，分3次加入面粉混合物和牛奶继续搅打至混合均匀。
4. 将混合物倒进烤盘，用勺子抹平顶部，放进烤箱烘焙45～55分钟，或竹签插入蛋糕中心取出仍是干净时停止烘烤；取出烤盘，放在金属网架上冷却30分钟以上。
5. 食用前用一把餐刀沿烤盘的边缘移动一周，让蛋糕从烤盘上分离，再倒扣在一个有边的浅盘上即可。

难易程度：★★☆

Apple cinnamon cake

玛德琳蛋糕

Madeleines



玛德琳蛋糕（又名贝壳蛋糕）的主要成分是面粉、黄油、柠檬，味道很香。相传，1730年时，美食家波兰王雷古成斯基在外流亡时，有一天，他的主厨溜掉了，一个女仆临时烤了贝壳形状的点心给他，竟甚得其欢心。于是，这种点心逐渐流传下来，并以该女仆的名字玛德琳娜(Madeleine's)命名，后来演变成了玛德琳（Madeleine）。而真正令玛德琳蛋糕享誉国际，并被赋予某种特殊意义的，是法国作家马塞尔·普鲁斯特和他的文学名著《追忆似水流年》。因为作家对蛋糕有着特殊的情感记忆，其中，玛德琳蛋糕在书中占据了非常重要的地位，随着味觉的回归，记忆的宝藏之门被层层打开。从此，追忆、怀念就成了玛德琳蛋糕的关联词。

您需要准备

大鸡蛋2个、细砂糖1/3杯、面粉3/4杯、酵母粉1/2茶匙、食盐1/4茶匙、黄油1/3杯+1汤勺+1茶匙、柠檬（取皮、切碎）1个、柠檬汁1汤勺、糖粉（过筛）、色拉油适量

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；在玛德琳蛋糕模具上涂上色拉油，撒上少许面粉。
2. 用电动搅拌机将鸡蛋、细砂糖搅打至起泡、变稠；面粉、酵母粉和食盐一起过筛，加到鸡蛋混合物中轻轻拌和，再慢慢加入溶化的黄油、碎柠檬皮和柠檬汁混合均匀。
3. 用匙子把混合物舀到蛋糕模具里，入烤箱烘烤20～25分钟至色金黄后取出，留在蛋糕模里晾5分钟，再倒在金属网架上，冷却后撒上一些糖粉即可。

难易程度：★★☆


烘焙
温馨的家庭饼屋
WENXIN DE JIATING BINGWU



巧克力芝士蛋糕

Chocolate cheesecake

您可以这样做

1. 将巧克力饼干碎与黄油混合均匀，放入直径为20厘米的平底派盘内压实，置冰箱冷藏备用。
2. 奶油芝士搅拌至柔软，加入白砂糖和明胶搅拌均匀，倒入事先做好饼底的派盘中，置冰箱冷藏2～3小时至坚硬。
3. 将奶油轻轻搅打成泡沫状；从冰箱里取出蛋糕，在顶部撒上杏仁碎和刨成条状的巧克力，伴以奶油一起食用。

难易程度：★★☆

您需要准备

脆巧克力饼干（压碎）1杯、黄油（溶化）1/3杯、明胶（溶化）1汤勺、奶油芝士（室温）2杯、白砂糖 3/4杯、奶油（可选择）1/2杯、杏仁碎1/2杯、白巧克力或黑巧克力（刨成条状）适量



Blood orange cheese cake

血橙芝士蛋糕





将血橙切成约0.4厘米厚的薄片，与3/4杯白砂糖、2杯清水和2汤勺玉米糖浆放进深锅煮沸，盖上盖子慢煮3分钟至混合能够沾到锅的边沿时减小火力，慢煮1小时至透明后关火，用1把小勺将煮好的血橙薄片放在金属网架上冷却即成。

附1：糖渍血橙

将2茶匙明胶片放进橙汁中10分钟让其变软。再将2汤勺白砂糖和4汤勺橙汁放进深锅煮沸；另将剩余的3汤勺橙汁和1/4茶匙玉米淀粉放进碗里搅拌至溶解，再将其倒入煮沸的橙汁混合物中搅拌均匀。最后端锅离火，倒入橙汁明胶液混合均匀即成。

附2：血橙釉

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；取1个直径为23厘米的弹簧模具，将烘焙纸剪成相应的尺寸垫在模具底部备用。
2. 瑞可塔奶酪过筛，滤干后放进冰箱冷藏数小时或过夜。
3. 将压碎的全麦乐之薄饼碎、2茶匙白砂糖和黄油一同搅拌至匀后放进烤盘，入烤箱烘焙10分钟制成外壳。
4. 现榨柠檬汁倒入碗中，放入明胶片使其变软。
5. 将鸡蛋黄放进入变层蒸屉(或用小的耐热碗放在1个深锅上，但碗底不要接触水面)搅打至光滑，再加入牛奶和剩余的1/2汤勺白砂糖继续搅拌，最后加入食盐搅拌约7分钟，至混合物能够沾附在勺子的背面时端锅离火。
6. 将碎橙子皮、香草精加入已变柔软的明胶混合物中，搅拌均匀备用。
7. 将滤干的瑞可塔奶酪用食品搅拌机搅拌至光滑，加入奶油芝士继续搅拌至光滑，再加入碎橙子皮混合物搅拌均匀；将混合物倒进事先准备好的派盘里，盖上盖子让其变冷（放置一夜更佳）。
8. 在蛋糕中心点放上1个橙子蜜饯，在顶部倒上血橙釉，让其冷却1小时至血橙釉凝固。
9. 将蛋糕从模具中取出，用1张热毛巾捂在模具的边沿帮助其脱离，用1把薄刀沿模具四周轻轻转动将蛋糕取出，凉晾后即成。

难易程度：★★★

您需要准备

瑞可塔奶酪2杯、全麦乐之薄饼（美国卡夫牌的一种饼干，压碎）3/4杯、白砂糖3/4杯、无盐黄油（溶化）1/4杯、现榨柠檬汁3汤勺、明胶片1茶匙、大鸡蛋黄4个、牛奶1/2杯+2汤勺、橙子皮（切碎）1/2个、香草精1茶匙、奶油芝士（室温）1/3杯+2汤勺、重奶酪（搅打）1/2杯、糖渍血橙（做法见附1）1个、血橙釉（做法见附2）、食盐适量





Strawberry cupscake

草莓纸杯蛋糕



您可以这样做

1. 烤箱预热至250℃；准备1个12杯的松饼烤盘，放上1张烘焙纸备用。
2. 面粉、烘焙粉和食盐一同过筛备用。
3. 将黄油、2杯白砂糖用电动搅拌机搅拌3～4分钟，至光滑且蓬松后加入香草精，将搅拌机转速调为低档，分3次加入面粉混合物，将牛奶分几次加入面粉中进行搅打至混合备用。
4. 用电动搅拌机以低速搅打鸡蛋清至起泡，逐步添加余下的1/4杯白砂糖；将搅拌机转速调为高速档，继续搅打4分钟至光滑能够竖立；徐徐将1/3蛋清混合物放进黄油和面粉混合物继续搅打至匀；最后轻轻加入余下的蛋清混合物。
5. 用冰激凌勺将面糊均匀舀入松饼烤盘杯里至2/3满，放进烤箱烘焙20～25分钟，中途旋转一次烤盘，至蛋糕呈金黄色或竹签插入蛋糕中心拔出后仍是干净时取出烤盘，放在金属网架上冷却后倒出蛋糕，在上面涂抹上草莓蛋白酥皮奶油芝士，最后在上面放上新鲜草莓装饰即成。

您需要准备

面粉3杯、烘焙粉2茶匙、食盐1茶匙、无盐黄油（室温）1+1/2杯、白砂糖2+1/4杯、香草精1/2茶匙、牛奶1杯、大鸡蛋（只取蛋清）8个、草莓蛋白酥皮奶油芝士（做法附后）、新鲜草莓24粒（装饰）

难易程度：★★☆

将4个大鸡蛋清、1+1/4杯白砂糖放入变层蒸屉(或小耐热碗放在1个深锅上，碗底不要接触到下面的沸水)，用电动搅拌机搅拌至白砂糖溶解，温度达到160℃。再用电动搅拌机以高速搅打蛋清混合物至能够竖立，再继续搅打6分钟至混合物蓬松，冷却后备用。将搅拌机转速调为中速，分次加入1汤勺无盐黄油搅打至光滑(如果黄油已加完，糖霜仍然呈分离状，可继续用中速搅打3～5分钟)，再加入1茶匙香草精，用低速搅打2分钟，除去空气和泡沫；最后加入1+1/2 杯草莓果酱，用橡皮抹刀搅拌至糖霜光滑即成。

草莓蛋白酥皮奶油芝士

香草巧克力纸杯蛋糕

Frosted Vanilla Cupcakes





您需要准备

面粉1+1/2杯、白砂糖3/4杯、可可粉1/4杯、苏打粉1茶匙、食盐1/2茶匙、色拉油5汤勺、白醋1汤勺、香草精1茶匙、清水1+1/4杯、香草糖霜（做法附后）

用电动搅拌机将1+1/4杯糖粉、1/2杯人造黄油、1/8茶匙食盐和1/2茶匙香草精搅打至混合，加入1汤勺米汤继续搅拌至混合，再慢慢加入剩余的1/2杯糖粉继续搅打至匀即成。

香草糖霜

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；准备1个12杯的松饼烤盘（也可选择2个6杯的松饼烤盘），放入1张烘焙纸备用。
2. 面粉、白砂糖、可可粉、苏打粉、食盐搅拌至混合备用。
3. 将色拉油、白醋、香草精、清水放进入碗里，用电动搅拌机搅打至混合，然后加入面粉混合物继续搅打成光滑的面糊。
4. 用冰激凌勺将面糊舀进事先准备好的松饼烤盘里，每个填充至1/2～3/4满，放入烤箱烘烤20～25分钟（中途需将烤盘取出旋转1次），或竹签插入蛋糕中心拔出来仍是干净时取出烤盘，将蛋糕放在金属网架上至完全冷却，最后涂抹上糖霜即可。

难易程度：★★☆



Glazed Lemon cakes

柠檬蛋糕



您需要准备

新鲜黄油（室温）1/2杯、面粉1+1/2杯、烘焙粉 2茶匙、食盐1/2茶匙、原味酸奶1/2杯、香草精1茶匙、柠檬(取皮、切碎)1个、柠檬（取汁）1个+2茶匙（柠檬汁）、白砂糖1杯、大鸡蛋2个、糖粉1+1/2杯

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；准备1个12杯的松饼烤盘（也可选择2个6杯的松饼烤盘），放入1张烘焙纸备用。
2. 面粉、烘焙粉和食盐混合均匀备用；另将酸奶、香草精、柠檬皮和柠檬汁搅拌均匀备用。
3. 用电动搅拌机将黄油和白砂糖搅打至光滑，分次加入鸡蛋搅打（每次加1个）至混合均匀；将电动搅拌机调为低速，分三次加入面粉至混合。
4. 用冰激凌勺将混合物舀入事先准备好的松饼烤盘中，放进烤箱烘烤20～25分钟，至竹签插入蛋糕中心拔出来仍是干净时停止烘烤，让蛋糕在烤盘里自然冷却10分钟，然后再放在金属网架上完全冷却。
5. 将糖粉和2茶匙柠檬汁搅拌至光滑后浇在蛋糕上，用刀沿边抹平，静置30分钟即可。

难易程度：★★☆

红萝卜纸杯蛋糕

Carrot Cake Mini cupcakes

难易程度：★★★

用电动搅拌机将1平杯奶油芝士、1杯糖粉搅打至光滑，再加入1+1/2茶匙纯香草精和1茶匙切碎的橙子皮继续搅打均匀即可。

糖霜

您需要准备

面粉1+1/2杯、烘焙粉1个茶匙、苏打粉1/2茶匙、食盐3/4茶匙、肉桂粉1/4茶匙、姜粉1/4茶匙、豆蔻粉1/4茶匙、无盐黄油（溶化）3/4杯、红砂糖1杯、大鸡蛋1个、原味低脂酸奶2汤匙、香草精1/4茶匙、红萝卜（切碎）1+1/2杯、糖霜（做法附后）

可以这样做

1. 烤箱预热至190℃；准备1个12杯的松饼烤盘（也可选择2个6杯的松饼烤盘），放入1张烘焙纸备用。
2. 面粉、烘焙粉、苏打粉、肉桂粉、生姜粉和豆蔻粉搅拌均匀备用。
3. 黄油、红砂糖、鸡蛋、酸奶和香草精搅拌均匀，再加入碎红萝卜继续搅拌均匀。
4. 慢慢将面粉混合物加入黄油混合物中混合均匀，用冰激凌勺舀入事先准备好的松饼烤盘里，放进烤箱烘烤25～30分钟(中途需将烤盘旋转1次)，或竹签插入蛋糕中心取出后仍是干净时，将蛋糕从烤箱里取出，放在金属网架上冷却后，在每个蛋糕的上面覆盖一层糖霜即可。

奶油芝士纸杯蛋糕

Cupcakes with cream cheese Frosting



您需要准备

蛋糕面粉3杯、烘焙粉1茶匙、食盐1/2茶匙、无盐黄油（室温）1+1/2杯、白砂糖2杯、大鸡蛋5个、香草精1+1/2茶匙、纯杏仁精1茶匙、脱脂牛奶1杯、奶油芝士糖霜（做法附后）、樱桃适量、彩色糖珠适量

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；准备1个12杯的松饼烤盘（也可选择2个6杯的松饼烤盘），放入1张烘焙纸备用。
2. 面粉、烘焙粉、食盐搅拌均匀备用。
3. 用电动搅拌机以中速将黄油、白砂糖搅打3～5分钟至色白、光滑和蓬松，再分次加入鸡蛋（每次加1个）、植物香精和杏仁精搅打至混合。
4. 将电动搅拌机调至低速档，加入1杯面粉混合物、1/2杯脱脂牛奶搅拌至混合，再交替加入面粉混合物和脱脂牛奶，最后将面粉混合物全部加入。
5. 用冰激凌勺将混合物舀入事先准备好的松饼烤盘里，放进烤箱烘烤20～25分钟(中途需旋转烤盘一次)，或竹签插入蛋糕中心拔出来后仍是干净时取出烤盘，放至金属网架上冷却。
6. 从烤盘里取出蛋糕，涂抹上奶油芝士糖霜（用裱花袋将奶油芝士裱在蛋糕上也可），最后用樱桃装饰，撒上彩色糖珠即可。

难易程度：★★★

奶油芝士糖霜

将1平杯奶油芝士放入碗里，用橡皮刮刀搅拌奶油芝士至柔软后慢慢加入1/2杯黄油，用电动搅拌机搅打至光滑，再加入1杯糖粉继续搅打至光滑，最后加入1茶匙香草精搅打至混合即可。





您需要准备

面粉2+1/4杯、苏打粉2茶匙、肉桂粉2茶匙、豆蔻粉1/2茶匙、食盐1茶匙、新鲜黄油（室温）1/2杯、白砂糖2杯、大鸡蛋2个、香草精1茶匙、切成小块的苹果4杯、红砂糖奶油芝士（做法见附1）、软糖花瓣（做法见附2）

Apple cupcakes

苹果纸杯蛋糕





您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；准备1个12杯的松饼烤盘（也可选择2个6杯的松饼烤盘），放入1张烘焙纸备用。
2. 面粉、苏打粉、食盐，肉桂粉、豆蔻粉拌匀备用。
3. 用电动搅拌机以中速将黄油、白砂糖搅打5分钟至色白、蓬松，加入鸡蛋、植物香精继续搅打，调低转速，加入苹果和面粉混合物搅拌均匀。
4. 用冰激凌勺将混合物舀进事先准备好的松饼烤盘里，放进烤箱烘烤18～20分钟，至触摸蛋糕感觉松软和富有弹性时，将蛋糕从松饼盘里取出，放置在金属网架上冷却。
5. 将红砂糖奶油芝士涂抹在蛋糕上面，再用软糖花瓣装饰即成。

难易程度：★★★

附1：红砂糖奶油芝士

将2个大蛋清、1/2杯红砂糖放入变层蒸屉上不断搅拌至红砂糖完全溶解，并使混合物的温度达到160℃，用电动搅拌机将蛋清混合物以高速搅打至变硬和能够竖立（但是不干），冷却6分钟备用。再将搅拌机调为低速，分次加入黄油（每次加1汤勺），每次加入后都要混合均匀，如果看起来糖霜似乎仍然有些分离，可将搅拌机再次调为高速搅打3～5分钟至光滑。最后将搅拌机转速调为最低档搅拌2分钟（以排除空气和泡沫），用橡皮刮刀搅拌糖霜至光滑即成。

附2：软糖花瓣

选择一种自己喜欢的颜色，用竹签轻轻将颜色涂抹在软糖上，然后将软糖向外卷0.6厘米，撒上糖粉以免粘住。再用刀裁剪出5厘米长的叶子形状，用刀背从中间轻轻向下压一压片叶，使其产生叶脉的效果；轻轻弯曲花瓣，放进空的硬纸盒内，让其变干即可。

巧克力纸杯蛋糕

Chocolate cupcakes

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；准备1个12杯的松饼烤盘（也可选择2个6杯的松饼烤盘），放入1张烘焙纸备用。
2. 可可粉、面粉、烘焙粉、食盐一起过筛备用。
3. 用电动搅拌机将黄油、白砂糖搅拌至光滑、蓬松后加入鸡蛋，每次加1个，搅打匀后再加另1个。
4. 将电动搅拌机调为低速，加入香草精继续搅拌，再分别加入面粉混合物和酸奶搅拌均匀。
5. 用冰激凌勺将酸奶混合物舀进事先准备好的松饼烤盘里，填充至2/3满，放进烤箱烘焙20～25分钟，或用竹签插入蛋糕中心拔出来后仍是干净时取出烤盘。
6. 将蛋糕放在烤盘里冷却5分钟后取出，放在金属网架上进一步冷却至凉，用餐刀或小抹刀将白色糖霜涂抹在蛋糕上，喷撒一些装饰物在上面即可。

您需要准备

可可粉3/4杯、面粉3/4杯、烘焙粉1/2茶匙、食盐1/4茶匙、无盐黄油（室温）3/4杯、白砂糖1杯、大鸡蛋3个、香草精1茶匙、酸奶1/2杯、白色糖霜（做法附后）、喷撒装饰物适量

将1+1/2杯黄油放入搅拌混合碗中搅拌光滑，再徐徐加入3又2/3杯糖粉搅打至光滑即成。如果感觉质地太浓稠，可加入1~2汤勺牛奶，继续搅打至理想状态。

白色糖霜



难易程度：★★☆



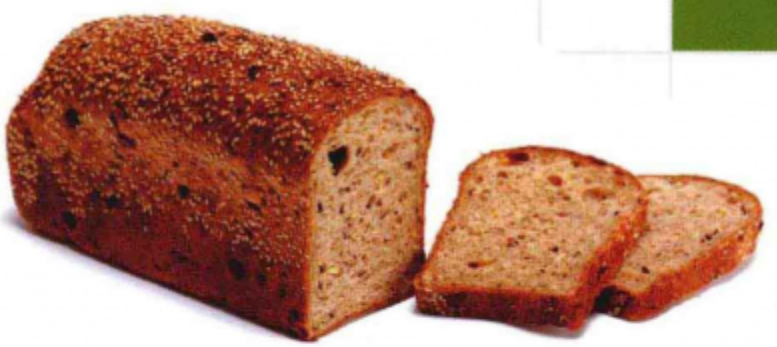
第8讲

面包













Braid form bread

辫子形面包

你需要准备

面粉5杯、白砂糖1+1/2杯、酵母粉1+1/2茶匙、食盐2茶匙、黄油（溶化）1/2杯、鸡蛋（搅打）1个、温水适量、糖粉适量

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 烤箱预热至220℃；将面粉、白砂糖、食盐、酵母粉放在碗里混合均匀，在中央挖1个坑，加入1+1/2杯温水及黄油揉成一个柔软的面团，如果感觉太干，可再加一点水。
2. 取出面团，放在撒有面粉的案板上揉搓10分钟至光滑且富有弹性。
3. 将面团分成15份，分别搓成两端细、中间粗的细长条，编成辫子形状后放在烤盘里静置10分钟，让其再次发酵后刷上少许鸡蛋液。
4. 将做好的坯料放进烤箱烘烤10分钟，再调低温度至180℃继续烘烤25分钟至色金黄后取出，趁热筛上一层糖粉，放置在金属网架上冷却即可。



贝果 Bagels



您需要准备

面粉3杯、白砂糖2汤勺、酵母粉1汤勺、食盐2茶匙、温水（大约35℃）2杯+2汤勺、苏打粉2汤勺、清水适量、细玉米碴适量

您可以这样做

1. 烤箱预热至250℃；在烤盘上撒1层细玉米碴备用。
2. 酵母粉、白砂糖用温水化开备用。
3. 将面粉放入大碗中，在中央挖出1个“井”字形，放入酵母粉的混合物和食盐，再加入温水将面揉透发酵，当面团第一次发好后，用手将面团打下去（退酵），待面团第二次发好后，将面团放在案板上切成均匀的12个小面团，再把这12个小面团做成贝果的生坯继续发酵10分钟。
4. 清水入大锅中煮沸，放入苏打粉，将贝果生坯放进锅内煮1～2分钟，然后翻面再煮1～2分钟，捞出放在案板上冷却。
5. 把煮好的贝果放在烤盘上入烤箱先用250℃的炉温烤5分钟，然后取出调头再放进入，用230℃的炉温继续烘烤10分钟后停止。
6. 让贝果放在烤盘里静置5分钟，然后放在金属网架上冷却即可。

难易程度：★★★



“贝果”是一种面包的名称，在海外可说是家喻户晓、老少皆知。因为贝果历史悠久、营养丰富，加之品种繁多、吃法多样、口感独特、美味而获得了大众的喜爱。但在中国，现阶段只有很少的一部分人知道这种食品的来历，大多数人都笼统称它为“面包圈”。

贝果在制作工艺和用料上与其他面包有着很大的区别。首先，在使用的面粉和选料上都不能有任何添加剂，也是唯一必须经过水煮后再烘培的面包食品。贝果在口感的独特方面和吃法的多样化上都与众不同。通常是将贝果切成两半，再涂抹上Cream Cheese奶酪食用，滋味美妙，难以言说。贝果与Cream Cheese奶酪相搭配，既丰富了营养，又保证了人体所需的热量。这仅仅是贝果的吃法之一，还可将贝果和不同的蔬菜、水果、肉类组合在一起形成不同口味的三明治或者比萨。因此知道贝果来历的人并不称它为“面包圈”，而叫它贝果。

贝果与奶油芝士配在一起是最佳搭配，滋味非常美妙。将烤好的贝果包上包装放进冰箱的冷冻室，贮存期可长达半年，品质仍然优良。



法式面包圈

French bagel

您可以这样做

1. 烤箱预热至220℃；将面粉、白砂糖、碎核桃仁、食盐和酵母粉放进碗里混合均匀后，在中央挖1个坑，加入1+1/2杯温水及黄油揉成1个柔软的面团，如果感觉太干，可再加一点水。
2. 取出面团，放在撒有面粉的案板上揉搓10分钟至光滑且富有弹性；将面团擀成长方形，上面刷上1层蛋液，撒上碎核桃仁、肉桂粉，对折后擀成约1.5厘米厚，再切成约8厘米长，2厘米宽的条，搓成链条形，绕成1个圆圈，放在烤盘里静置10分钟，让其再次发酵后刷上少许蛋液。
3. 将做好的坯料放进烤箱烘烤10分钟，再调低温度到180℃继续烘烤25分钟至色金黄后取出，趁热撒上1层糖粉，放置在金属网架上冷却即可。

您需要准备

面粉5杯、白砂糖1+1/2杯、温水1+1/2～1+3/4杯、酵母粉1+1/2茶匙、碎核桃仁1/4杯、食盐2茶匙、肉桂粉1茶匙、黄油（溶化）1/2杯、鸡蛋（搅打）1个、糖粉适量

难易程度：★★★



蜂蜜全麦面包

Whole-wheat bread

您需要准备

面粉4+1/2杯、全麦粉4+1/2杯、酵母粉1汤勺、温水1/2杯、蜂蜜3汤勺、麦芽3/4杯、食盐2汤勺、大鸡蛋（只取蛋黄）1个、重奶酪1汤勺、色拉油适量

您可以这样做

1. 将温水、蜂蜜和酵母粉放进大量杯中搅拌5分钟至酵母粉充分溶解。
2. 将4杯面粉、全麦粉、麦芽和食盐放入碗中搅拌均匀，在中央挖1个坑，倒入酵母混合液，用木勺搅拌均匀，然后慢慢加入剩余的1/2杯面粉揉搓10～15分钟至面团光滑且富有弹性。
3. 在碗中涂抹上少许色拉油，放入面团，盖上涂过色拉油的保鲜膜，放在温暖的地方1～1.5小时至面团膨胀至原来的2倍大。
4. 用拳头将面团打下去并分成两半，一半放进椭圆形的烤盘里，压紧边缘，重复做第二个面团（也可做成其他形状），盖上保鲜膜，放在温暖的地方二次发酵30～45分钟至原来的2倍大。
5. 烤箱预热至200℃；烤盘刷上色拉油备用。
6. 将蛋黄、重奶酪放入碗中搅打均匀，用刀在面团中央快速划上一刀，并将蛋黄和重奶酪混合物刷在面包坯料的表面，放进事先预热过的烤箱里烘烤50～60分钟（如果上面黄得过快，可在上面盖一层锡纸）后取出，在烤盘里放置5分钟，然后再移至金属网架上冷却即可。

难易程度：★★★

核桃面包卷

Walnut rolls

你需要准备

面粉5杯、温水适量、酵母粉1+1/2茶匙、核桃仁（剁碎）1/2杯、食盐2茶匙、色拉油3汤勺

您可以这样做

1. 将碎核桃仁、面粉、食盐和酵母粉放入碗中搅拌均匀，在中央挖1个坑，加入1+1/2杯温水及色拉油揉成1个柔软的面团，如果感觉太干，可再加一点水。
2. 将面团放在撒有面粉的案板上揉搓10分钟至光滑且富有弹性；将面团一分为二，擀成两个椭圆形放在烤盘上，上面覆盖1层涂过油的保鲜膜，放在温暖处40分钟至面团膨胀为原来的1倍大。
3. 烤箱预热至200℃；在烤盘刷上色拉油并铺1层烘焙纸备用。
4. 取出面团，揭去保鲜膜，在每个坯料的表面交叉刻上线条，放进烤箱烘烤10分钟，然后调低温度到180℃，继续烘烤25分钟至色金黄后取出，倒在金属网架上冷却即可。如果在这种面包上浇上蜂蜜或酸奶混合物，吃起来别有一种风味。

难易程度：★★☆



肉松面包



您需要准备

面粉2杯、奶油1/4杯、奶粉1/4杯、黄油1/4杯、牛奶1/2杯+2汤勺、白砂糖1/4杯+2汤勺、鸡蛋2个、食盐1茶匙、吉士粉2茶匙、酵母粉2茶匙、肉松200克、鸡蛋黄液适量

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 将除肉松和鸡蛋黄液以外的所有配料放入碗中搅拌均匀，揉成1个光滑的面团，盖上布静置1小时至面团膨胀为原来的2倍大。
2. 取出面团，分割成若干小面团，再将其搓成圆形（或其他形状）放置10分钟。
3. 将小面团擀成薄片，包上肉松，头朝下，在坯料的上面喷洒少许清水，放在温暖的地方进行二次发酵1～2小时。
4. 烤箱预热至180℃，将二次发酵好的坯料放在烤盘上，表面刷上1层蛋液，再在上面划上3刀，放入烤箱烘烤15分钟至上色，然后加盖1层锡箔纸，调低温度至160℃，继续烘烤20分钟后取出，放置在金属网架上冷却即可。



南瓜面包

您可以这样做

难易程度：★★☆

1. 烤箱预热至180℃；取一半黄油涂抹在条形面包烤盘上备用。
2. 南瓜、黄油、清水、鸡蛋搅拌均匀备用。
3. 将面粉、1+1/2杯白砂糖、苏打粉、食盐、肉桂粉、豆蔻粉混合均匀，在中心挖一个“井”字形，倒入南瓜混合物揉成一个湿润的面包生坯。
4. 用电动搅拌机以中速搅打奶油芝士至光滑，再慢慢加入1/4杯白砂糖搅打均匀，将其涂抹在烤盘上（包括边沿），放入面包生坯，再把剩余的奶油芝士混合物全部涂抹在上面，置烤箱烘焙1小时10分钟，或竹签插入面包中取出仍是干净时取出，放置在金属架上冷却 10分钟，然后再放置在盘子里完全冷却即可。

您需要准备

面粉1+3/4杯、奶油芝士1平杯、白砂糖1+3/4杯、大鸡蛋1个、苏打粉1茶匙、食盐1/2茶匙、肉桂粉1茶匙、豆蔻粉1/4茶匙、煮熟的南瓜1杯、黄油（溶化）1/2杯、清水1/3杯、大鸡蛋（轻轻搅打）1个

皮塔面包

把这种扁平的皮塔面包趁热蘸上调味汁，餐前佐酒，其味甚美。也可以将面团拉成椭圆形，撒上芝麻做成土耳其面包。



您需要准备

面粉3杯、温水1+1/4杯、酵母粉1茶匙、白砂糖1茶匙、食盐1茶匙、橄榄油1/4杯+1/2汤勺、新鲜香草1/4杯

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 碗中倒入温水，放入酵母粉和白砂糖，用勺子搅拌均匀，倒入一半面粉揉成面团，蒙上涂有少量橄榄油的保鲜薄膜，放在温暖的地方发酵2小时至面团膨胀为原来的1倍大。
2. 将食盐、1/2汤勺橄榄油和另一半面粉放入发好的面团中揉5～10分钟至面团光滑且富有弹性。
3. 取出面团，放在撒有面粉的案板上继续揉搓10～12分钟至面团光滑且富有弹性。
4. 将面团放在涂有少量橄榄油的碗中滚动，然后用涂有少量橄榄油的保鲜薄膜把碗蒙住，在温暖处放置半小时，同时将烤箱预热至200℃。
5. 将发好的面团放在撒有少量面粉的案板上，分成均匀的4份，并逐一擀成直径约12～14厘米，厚约5厘米的圆饼（在擀第一个面团时，要把其余的面团用湿巾盖住，以防变干）；轻轻在烤盘上刷1层橄榄油，撒上香草，放入面包生坯烘烤8分钟至色金黄后取出，放在金属网架上冷却即可。



Lemon bread

柠檬面包



您需要准备

面粉2+1/2杯、泡打粉1汤匙、食盐1/2茶匙、白砂糖1/2杯、红砂糖1/2杯、匙柠檬皮（切碎）1+1/2汤、牛奶1+1/4杯、芒果罐头（切碎）1瓶、色拉油1/4杯、大鸡蛋（轻轻搅打）1个、柠檬汁1汤匙、碎核桃仁1杯、柠檬芝士（做法见本页）

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；在面包烤盘上涂抹少许色拉油备用。
2. 牛奶、碎芒果、碎核桃仁、色拉油、鸡蛋和柠檬汁混合均匀后备用。
3. 将面粉、泡打粉、食盐、白砂糖、红砂糖、碎柠檬皮放入碗中搅拌均匀，在中心挖1个“井”字形，倒入柠檬汁混合物，揉成1个湿润的面包生坯。
4. 在烤箱中放入面包生坯烘焙1小时10分钟，或竹签插入面包中取出仍是干净时，将面包从烤盘中取出，放置在金属架上冷却10分钟，然后再放在盘子里冷却至凉。
5. 食用前，可将面包切成薄片，与柠檬芝士一起享用。如果在面包外面包裹1层食品薄膜，放在室温下静置8小时以上，质地和味道会更佳。

难易程度：★★★



用电动搅拌机将1平杯奶油芝士、2汤匙糖粉、1茶匙碎柠檬皮和1汤匙柠檬汁搅打至光滑，贮藏在冰箱里冷藏即可。

柠檬芝士





Toast
土司面包



土司面包（toast）是西餐中出现频率很高的食物之一，运用范围极广，可用作早餐的烤面包，也可用作下午茶的三明治，或用于鸡尾酒会，剩余的边角余料还可制作成面包糠。每个烘烤好的大土司可切成大约12～13片，或三明治20片左右。



您可以这样做

您需要准备

面粉3杯、温水1/2杯、白砂糖2汤勺、酵母粉1汤勺、盐1茶匙、鸡蛋液适量、色拉油适量

难易程度：★★☆

1. 烤箱预热至200℃；将土司模具涂抹上1层色拉油备用。
2. 碗中倒入温水，放入酵母粉、白砂糖搅拌均匀，用保鲜薄膜把碗包住，放在温暖的地方约20分钟至混合物呈泡沫状。
3. 将面粉放入大的容器中，在中央挖1个“井”字形，倒入酵母混合物、温热水及食盐揉透，如果混合物太干，可再加一些温水揉成结实的面团，然后放置在温暖的地方发酵。
4. 当面团发好后，用手将其打下去（退酵），待面团第二次发好后，将坯料放进土司模里压紧，继续发酵至再次膨胀后，在上面刷上少许鸡蛋液，放进烤箱烘烤30分钟至色金黄后取出，放在金属网架上冷却，食用前切成薄片即可。

乡村白面包

Rural white bread

这种面包可做成长方形或圆形。如要做成橄榄面包，可加一些黑橄榄。





您可以这样做

1. 烤箱预热至220℃；在面包模具上涂抹1层色拉油，再铺1层烘焙纸备用（如果想做成长方形面包，可将面包模具涂上油，衬上烘烤纸；如果想做成面包卷，则选用烤盘）。
2. 碗内倒入温水，放入酵母粉、白砂糖搅拌均匀，用保鲜膜把碗包住，放在温暖的地方约20分钟至混合物呈泡沫状。
3. 把面粉和食盐用筛子筛入大碗中，在中央挖1个坑，倒入酵母混合物搅拌均匀，如果混合物太干，可再加一些温水揉成1个结实的面团。
4. 将面团分成8等份放在模具中（或把小面团捏成圆形放在烤盘上），盖上湿巾，放置在温暖的地方1小时至面团膨胀为原来的1倍大。
5. 揭去湿巾，把面包模具（或烤盘）放入烤箱；长方形面包应烘烤30分钟，面包卷烤15分钟至金黄色。
6. 将面包从烤箱里取出，倒在金属网架上冷却即可。

难易程度：★★☆

您需要准备

面粉6杯、温水1杯、酵母粉1+1/2茶匙、白砂糖1茶匙、食盐1/2茶匙+1/4茶匙



香蕉面包

您需要准备

面粉1+1/2杯、食盐1茶匙、苏打粉1茶匙、香蕉3根、白砂糖3/4杯、鸡蛋1个、黄油（溶化）1/4杯

您可以这样做

难易程度：★★☆

1. 烤箱预热至170℃；在面包烤盘上涂抹少许黄油备用。
2. 面粉、食盐、苏打粉搅拌均匀备用。
3. 香蕉、白砂糖用电动搅拌机搅拌均匀（如果不用电动搅拌机，可用叉子将香蕉捣碎至光滑）。
4. 将黄油、鸡蛋搅拌均匀，再与面粉混合物和香蕉混合物搅拌至混合。
5. 将坯料倒进烤盘，入烤箱中烘焙55分钟，或竹签插入面包中心拔出后仍是干净时取出，置金属网架上冷却即可。











第9讲

牛奶蛋白酥及泡芙



生姜柚子汁牛奶蛋白酥

您需要准备

柚子汁1+3/4杯、白砂糖1/2杯、生姜（切碎）1汤勺、柚子皮（切碎）1茶匙、大鸡蛋黄5个、玉米淀粉2汤勺、面粉2汤勺、酸奶1/4杯+2汤勺、大鸡蛋清9个、新鲜黄油（室温）适量、粗盐适量、酒石适量、糖粉适量



您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；在每个模具的周边围上一圈烘焙纸（纸边需高出模具8厘米），将黄油涂抹在每个模具上，撒上白砂糖，用细绳将围绕在模具周围的烘焙纸系紧，放进冰箱冷藏15分钟以上。
2. 柚子汁倒进深锅，大火煮沸后减小火力，慢慢将汁液熬煮到1杯的量；端锅离火，放入碎姜搅拌均匀。
3. 将1/4杯+2汤勺的白砂糖和柚子皮放入碗里搅拌均匀备用。
4. 把鸡蛋黄、玉米淀粉、面粉和浓缩柚子汁倒进深锅中，用中等火力煮沸2～3分钟后端锅离火，不时搅拌至室温，然后加入酸奶搅拌均匀。
5. 用电动搅拌机以中速将鸡蛋清搅打至起泡沫，加入食盐和酒石，搅打至柔软和起尖不塌的程度，然后慢慢加入剩余的2汤勺白砂糖搅打至光滑和坚硬；轻轻将蛋清混合物和柚子汁混合物调入柚子皮混合物中。
6. 慢慢将混合物倒进准备好的模具中，填充至刚好到烘焙纸的边缘，放进烤箱烘烤20～25分钟至色金黄、质疏松后取出，撒上糖粉即可。

难易程度：★★★

Miniature Grapefruit soufflés with Ginger




Chocolate protein milk crisp

巧克力蛋白牛奶酥

焦糖与巧克力的结合，赋予了蛋白牛奶酥一种不同寻常的复合滋味。食用时倒入含有乳脂的浓稠焦糖芝士沙司，这款餐后甜品一定会获得掌声。

您可以这样做

1. 烤箱预热至200℃；在每个模具的周边围上一圈烘焙纸（纸边需要高出模具8厘米），将黄油涂抹在每个模具上，撒上白砂糖，用细绳将围绕在模具周围的烘焙纸系紧，放进冰箱冷藏15分钟以上。
2. 牛奶放进深锅，用中火煮沸后端锅离火备用。
3. 用电动搅拌机以高速将白砂糖和蛋黄搅打3～4分钟，降低转速，加入面粉和1/3杯热牛奶搅打均匀。
4. 将蛋黄混合物倒入牛奶锅里，用中火煮沸，不停搅拌2分钟至混合物浓稠后加入巧克力、香草精和1/8茶匙食盐。
5. 将鸡蛋清和食盐放入碗里，用打蛋器搅打至起泡（也可用电动搅拌机搅打蛋清，或用酒石代替食盐），再加入剩余的白砂糖搅打至起尖不塌的程度。
6. 先用橡皮刮刀调入1/3鸡蛋清混合物至巧克力混合物中，然后再调入其余的鸡蛋清混合物。
7. 将混合物徐徐倒入准备好的模具中，填充至刚好到烘焙纸的边缘，放进烤箱烘烤10分钟后调低温度至180℃，继续烘烤15分钟至定型，在每个“酥”顶凿一个洞，倒入焦糖芝士沙司，立即食用。

难易程度：★★★

您需要准备

无盐黄油1/4杯、白砂糖1/2杯+2汤勺、全脂牛奶1+1/2杯、大鸡蛋黄6个、大鸡蛋清2个、面粉1/4杯、中等甜度巧克力1平杯、香草精1茶匙、食盐适量、焦糖芝士沙司适量

准备一个冰盆。将3个大鸡蛋黄和1/4杯白砂糖放入碗中搅打均匀，再将1/2杯全脂牛奶和1/2杯奶酪放进深锅煮沸，取1/3杯倒入蛋黄混合物里搅拌至混合。将蛋黄混合物倒入深锅，用中火煮6～7分钟，不停搅拌至混合物能够沾附在勺子的背面时端锅离火，将锅放进冰盆里让沙司冷却备用。取3/4杯白砂糖、1/4杯清水和1/8茶匙柠檬汁放进深锅，用大火煮沸，不停搅拌至焦糖变成黑琥珀色后端锅离火，加入剩余的1/2杯奶酪搅拌均匀。将奶酪沙司和焦糖放入碗中搅拌均匀即成。

焦糖芝士沙司

奶油泡芙

Cream puffs



您可以这样做

1. 烤箱预热至200℃；奶油搅打好备用。
2. 将清水、黄油、食盐和白砂糖放入深锅煮沸。
3. 面粉过筛后放入深锅，用木勺使劲搅拌1分钟成光滑的面团。
4. 在面团中加入1个鸡蛋，继续充分搅拌至面团光滑而发亮；用相同的方法加入其余3个鸡蛋，每次加1个，需要注意的是，每次加入鸡蛋，面团都会散开，但继续搅拌会再次使面团变得光滑和发亮。
5. 用裱花袋或勺子，将面糊一小堆一小堆地放在烤盘上，送进烤箱烘烤40分钟，烘焙时不要打开烤箱门。烘焙结束后，把烤箱的门打开一点，让酥皮在烤箱里再放置5分钟，这样能够让泡芙的内部更加干燥，也更加松脆。在烘焙的过程中，面糊的体积会增大两倍，所以每小堆只需1茶匙的量，且相互之间最少要预留2厘米以上的距离，以便为其膨胀空出余地。
6. 将烤好的泡芙从侧面或者底部斜开1刀，灌入搅打好的奶油即成。

您需要准备

面粉1杯、清水1杯、黄油（也可选用猪油）1/2杯、食盐1/4茶匙、白砂糖1茶匙、鸡蛋4个、奶油1/2杯

难易程度：★★☆



第10讲

司康与松饼







“司康”（scone）是一种流行于苏格兰地区的快速面包。它的名字源于苏格兰皇室加冕之地一块有着长久历史并被称为“司康之石”或“命运之石”的石头。

传统的司康为三角形，以燕麦为主要材料，是将面团放在煎饼用的浅锅中烘烤。而流传到现在，面粉成了主要材料，而且像一般面食一样是以烤箱烘烤，形状也不再是一成不变的三角形，而是可以制作成圆形、方形、矩形等多种不同的形状，并能与樱桃，蔓越橘、蓝莓、葡萄干等很多种水果搭配，在食用时还可搭配黄油、果酱、奶酪等。





Walnut ginger Scone

核桃生姜司康

您需要准备

面粉2杯、酵母粉1汤勺、白砂糖2汤勺、食盐1/2茶匙、无盐黄油（切碎）4汤勺、鸡蛋（稍加搅打）2个、稠奶油1/3杯、核桃仁（切碎）1/4杯、鸡蛋清（稍加搅打）1个、生姜（切碎）2汤勺、细砂糖1汤勺

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 烤箱预热至190℃；把烤盘涂上油脂，底部衬上烘烤纸，撒上少许面粉备用。
2. 将面粉、酵母粉、白砂糖、食盐一起筛入大碗中充分搅拌，再加入切碎的黄油，用手指将黄油搓进面粉混合物中至看上去像细面包屑；继而加入稍加搅打的鸡蛋、奶油、生姜碎和核桃碎搅拌成面团。
3. 将面团倒在撒有少量面粉的案板上，用涂有面粉的擀面杖擀成约1厘米厚的面片，再用沾满面粉的模子把面片切成圆形或其他形状，放在烘烤盘里，用搅打好的鸡蛋清涂刷在坯料表面，撒上细砂糖，入烤箱烘焙20分钟呈金棕色后取出，倒在金属网架上冷却即成。
4. 司康热食、冷食均可，食用时可抹上黄油和奶酪等。





白色司康 White Scone

您可以这样做

1. 烤箱预热至190℃；把烤盘涂上油脂，底部衬上烘烤纸，上面撒上少许面粉备用。
2. 将面粉、食盐、细砂糖和烘焙粉放入碗中混合均匀，在中央挖出1个“井”字形，加入黄油，用手指将黄油搓进面粉混合物中至混合物看上去像细面包屑状。
3. 用电动搅拌机将牛奶、鸡蛋搅打后放入面粉混合物中，继续搅拌成面团。
4. 把面团放在撒有少量面粉的案板上，用沾有面粉的擀面杖擀成厚约1厘米的面片，再用沾满面粉的模具把面片切成圆形或其他形状，放在烤盘里，用搅打好的鸡蛋清刷在坯料表面，撒上白砂糖，放进烤箱烘焙12～14分钟呈金棕色后取出，倒在金属网架上冷却即成。
5. 司康热食、冷食均可，食用时可抹上黄油和奶酪等。

您需要准备

面粉6+1/4杯、食盐适量、细砂糖1/4杯+2汤勺、烘焙粉1满汤匙、无盐黄油（切成小块）3/4杯、大鸡蛋4个、鸡蛋清（稍加搅打）1个、牛奶1+3/4杯+2汤勺、白砂糖适量

难易程度：★★☆



Potatoes Scone

马铃薯司康

您可以这样做

1. 烤箱预热至230℃；把烤盘涂上油脂，底部衬上烘烤纸，上面撒上少许面粉备用。
2. 将面粉、烘焙粉和食盐放入碗中搅拌均匀，在中央挖出1个“井”字形，加入黄油，用手指将黄油搓进面粉混合物中至混合物看上去像细面包屑状，然后加入马铃薯泥、牛奶和鸡蛋搅拌成1个柔软的生面团。
3. 将面团放在撒有面粉的案板上轻轻揉搓10～12分钟成圆形，再用沾有面粉的擀面杖擀成厚约1厘米的面片，并用锋利的刀切成8块楔形（但底部不要完全切断），放在烤盘中入烤箱烘烤20～25分钟，至面饼隆起、色呈棕色后取出，用厨房用巾包好至冷，食用时抹上黄油、蜂蜜或果酱最佳。

您需要准备

面粉2杯、烘焙粉1汤勺、食盐1茶匙、冷冻黄油、3汤勺、马铃薯（煮熟、捣碎）1杯、牛奶1/3杯、鸡蛋1个

难易程度：★★☆



Cheese Scone

奶酪司康

您可以这样做

1. 烤箱预热至190℃；把烤盘涂上油脂，底部衬上烘烤纸，上面撒上少许面粉备用。
2. 将面粉、白砂糖、烘焙粉、苏打粉和食盐放入碗中搅拌均匀，在中央挖出1个“井”字形，加入黄油，用手指将黄油搓进面粉混合物中至混合物看上去像细面包屑状，然后加入重奶酪搅拌至与生面团混合，用食品保鲜膜包裹后放进冰箱冷藏半小时。
3. 将面团放在撒有少量面粉的案板上，用沾有面粉的擀面杖擀成厚约1厘米的面片，再用饼干或馅饼切割工具将生面团切割成不同的形状，放进准备好的烤盘。
4. 将鸡蛋、奶油奶酪放入碗中搅拌均匀，用刷子刷在坯料的表面，放进烤箱烘焙13~15分钟呈金棕色即可。趁热食用最佳。

您需要准备

面粉4+1/2杯、烘焙粉2茶匙、苏打粉1/2茶匙、白砂糖2汤勺、黄油（切成小块）1/2杯、重奶酪1+1/4杯、奶油奶酪1/4杯、鸡蛋1个、食盐适量

难易程度：★★☆





Raisins Scone 葡萄干司康



您可以这样做

1. 烤箱预热至190℃；把烤盘涂上油脂，底部衬上烘烤纸，上面撒上少许面粉备用。
2. 将面粉、酒石、小苏打、食盐一起筛入碗中，加入黄油，用手指将黄油搓进面粉混合物中，至混合物看上去像细面包屑状后加入白砂糖和葡萄干搅拌均匀。
3. 将脱脂牛奶和蛋黄放入碗中搅拌均匀，再拌入面粉混合物中。
4. 慢慢将混合物放在撒有面粉的案板上，用擀面杖擀成厚约1厘米的面片，再切成8个楔子形，放在烤盘上，在上面刷上鸡蛋清，撒上细砂糖，放进烤箱烘烤15～20分钟，至色金黄时取出即成。这款楔形司康很适合早餐时与果酱、奶油一起享用。

您需要准备

面粉1+1/2杯、酒石1茶匙、小苏打1/2茶匙、食盐1/4茶匙、黄油（切成小块）1/3杯+1汤勺+1茶匙、白砂糖1/2杯、葡萄干3/4杯、脱脂牛奶2/3杯、鸡蛋（分开蛋黄、蛋清）1个、细砂糖1汤勺

难易程度：★★☆

柠檬司康 Lemon Scone

您可以这样做

1. 烤箱预热至200℃；把烤盘涂上油脂，底部衬上烘烤纸，上面撒上少许面粉备用。
2. 将面粉、黄油、白砂糖、烘焙粉和食盐放入碗中，用电动搅拌机以低速搅拌至混合物看上去像细面包屑状。
3. 将3/4杯重奶酪、2个鸡蛋、柠檬皮和香草精放入碗中搅拌均匀后加至面粉混合物中，用电动搅拌机以低速搅拌至刚好混合，再放在撒有面粉的案板上，用擀面杖擀成厚约1厘米的圆形，再切成楔形，放在烤盘上。
4. 将1个鸡蛋和3汤勺奶酪放入碗中搅打均匀，用刷子刷在坯料表面，撒上一些白砂糖，放进烤箱烘烤40～50分钟，至色金黄时取出即成。趁热食用最佳。

难易程度： ★★☆



您需要准备

面粉3杯、无盐黄油（切成小方块）8汤勺、白砂糖1/3杯、烘焙粉1汤勺、食盐1/4茶匙、重奶酪3/4杯、大鸡蛋3个、柠檬皮（切碎）2汤勺、香草精1+1/2茶匙

Sesame Muffins

芝麻松饼



您需要准备

面粉1/3杯+1汤勺+1茶匙、烘焙粉1茶匙、白砂糖1/4杯、鸡蛋1个、香草精 3～5滴、牛奶1/4杯、黄油1/3杯、芝麻（炒香）3～5汤勺

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；将松饼烤盘涂上油脂，放入1张烘焙纸备用。
2. 面粉、烘焙粉一同过筛备用。
3. 用食品搅拌机将黄油、白砂糖搅打至光滑、发白，加入鸡蛋搅打均匀，然后加入牛奶、香草精、面粉混合物、芝麻继续搅打至均匀。
4. 用冰激凌勺将混合物舀到松饼烤盘里，每个填充至2/3满，入烤箱烘烤20～25分钟，至坯料隆起、色呈棕色时停止烘烤，让松饼在烤盘里放置5分钟，取出趁热食用即可。

难易程度：★★☆


司康、松饼



Strawberry jam muffins

草莓酱松饼



您可以这样做

1. 烤箱预热至200℃；把松饼烤盘涂上油脂，放入1张烘焙纸备用。
2. 面粉过筛，加入白砂糖、烘焙粉、苏打粉、食盐搅拌均匀。
3. 用电动搅拌机将玉米油、鸡蛋搅打均匀，再加入酸奶、牛奶继续搅拌至均匀。
4. 将面粉混合物慢慢加入酸奶混合物中搅拌均匀，用冰激凌勺将混合物舀到松饼烤盘里，每个填充至1/2满，然后舀入草莓酱在里面，接着再舀入1/3的混合物在上面，如果喜欢杏仁片，可将其覆盖在最上面。
5. 将烤盘放入烤箱烘烤15～20分钟，至坯料隆起、色呈棕色后取出，让松饼在烤盘里放置5分钟，然后从烤盘中取出趁热食用即可。

您需要准备

面粉1杯+2汤勺、白砂糖 1/4杯、烘焙粉1汤勺、苏打粉 1/2茶匙、食盐 1/2茶匙、玉米油1/4杯、鸡蛋 1个、原味酸奶1杯+3汤勺+1茶匙、牛奶3汤勺+1茶匙、草莓酱 1/3杯+1汤勺+1茶匙、杏仁片（可选）适量

难易程度：★★☆

咖啡松饼

Coffee Cake Muffins



您可以这样做

1. 顶部混合物制作：将黑糖、面粉、食盐放入碗中搅拌均匀成松饼顶部混合物。
2. 松饼制作：烤箱预热至180℃；把黄油涂抹在12杯的松饼烤盘里（或使用2个6杯的松饼烤盘）；面粉、烘焙粉、苏打粉搅拌均匀备用。
3. 将黄油、酸奶油、白砂糖、香草精用电动搅拌机搅打至光滑、蓬松，再加入鸡蛋搅打（每次加1个）均匀；将搅拌机转速调到低档，把面粉混合物加到黄油混合物中搅打至匀，用冰激凌勺舀到松饼烤盘里，每个填充至1/2满，在上面放1/2的顶部混合物。
4. 将烤盘放进烤箱烘焙25～30分钟，或竹签插入松饼中心拔出后仍是干净时停止烘烤，让松饼在烤盘里放置5分钟，然后取出放在金属网架上完全冷却。如果需要，可在顶部撒上糖粉。

难易程度：★★☆

你需要准备

A、顶部制作：

黑糖1满杯、面粉 1平杯、食盐1/2茶匙、肉桂粉1/2茶匙、无盐黄油（切成小块）1/2杯

B、松饼制作：

无盐黄油（室温）1/2杯、面粉 1+3/4杯、烘焙粉2茶匙、苏打粉1茶匙、酸奶油1杯、白砂糖1杯、香草精1茶匙、大鸡蛋2个、糖粉（可选）适量

五香红萝卜松饼

Spiced Carrot Muffins





你需要准备

面粉1+3/4杯、白砂糖1/2杯、南瓜派香料（做法附后）2茶匙、烘焙粉2茶匙、苏打粉3/4茶匙、食盐1/2茶匙、原味酸奶3/4杯、无盐黄油（溶化）4汤勺、大鸡蛋1个、胡萝卜（切碎）2杯

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 烤箱预热至200℃；把松饼烤盘涂上油脂，放入1张烘焙纸备用。
2. 酸奶、黄油、鸡蛋搅拌均匀备用。
3. 将面粉、白砂糖、南瓜派香料、烘焙粉和苏打粉和食盐放入碗中搅拌均匀，在中央挖出1个“井”字形，倒入酸奶混合液搅拌至刚好混合，再调入胡萝卜碎。
4. 用冰激凌勺将混合物舀到松饼烤盘里，每个填充至2/3满，入烤箱烘烤30分钟，至坯料隆起、色呈棕色，或竹签插入松饼中心拔出后仍是干净时停止烘烤，取出松饼放置在金属网架上，热吃或放至室温时食用均可。



将1/2茶匙肉桂粉、1/4茶匙姜粉和1/4茶匙豆蔻粉混合均匀即可。

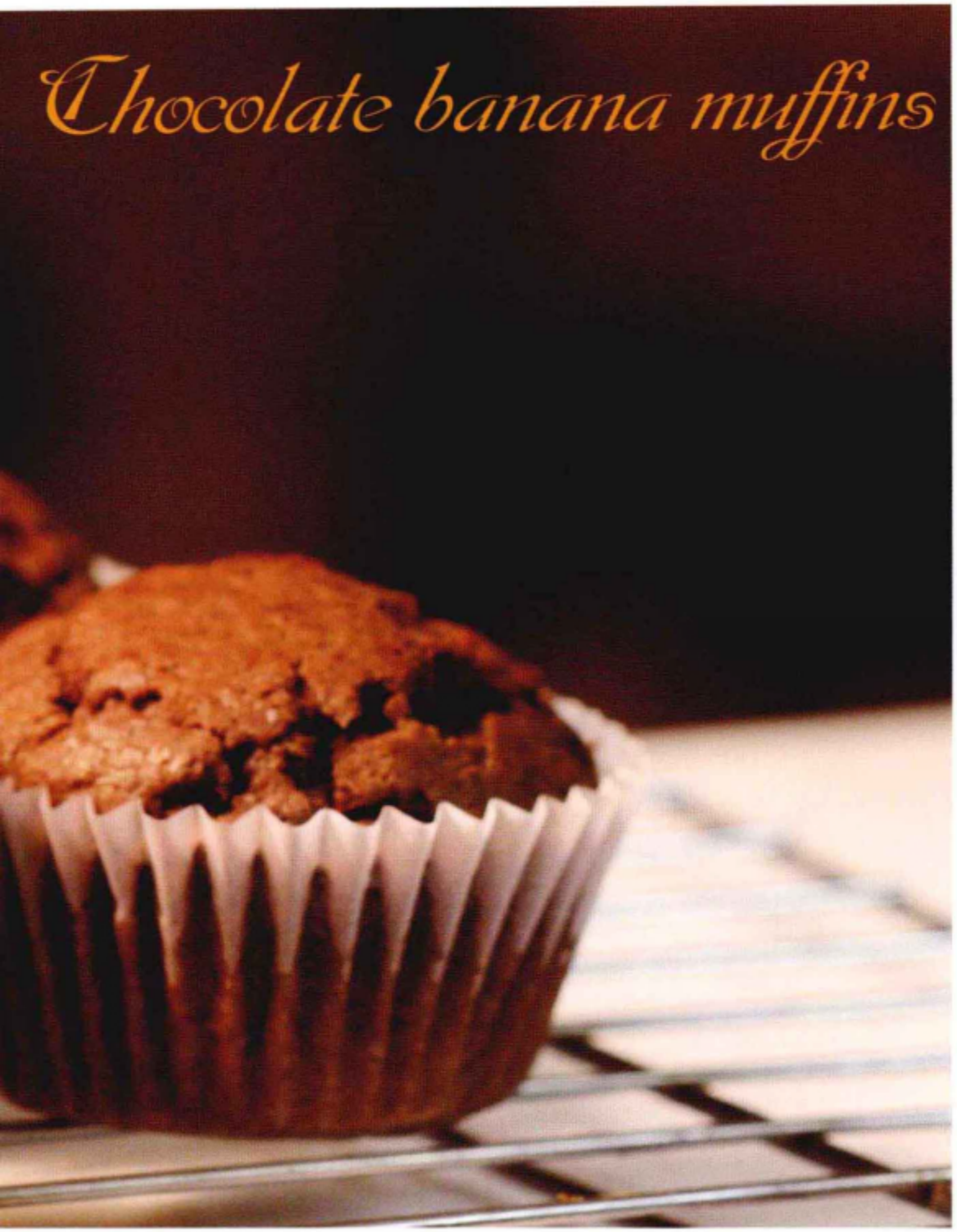
南瓜派香料

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；把松饼烤盘涂上油脂，放入1张烘焙纸备用。
2. 红砂糖、鸡蛋、色拉油、食盐放入碗中搅拌均匀，再加入香蕉泥、牛奶和柠檬汁继续搅拌均匀备用。
3. 将全麦粉、面粉、苏打粉、烘焙粉混合均匀后过筛，加入到鸡蛋混合液中稍加搅拌（不要搅拌过度，以确保松饼质地松软），再慢慢拌入巧克力针和松仁混合均匀。
4. 用冰激凌勺将混合物舀到松饼烤盘里，每个填充至2/3满，入烤箱烘烤30分钟，至坯料隆起、色呈棕色时停止烘烤，让松饼在烤盘里放置5分钟，然后取出趁热食用。

难易程度：★★☆





巧克力香蕉松饼



你需要准备

全麦粉1/3杯+1/4杯+2茶匙150克、面粉1/3杯+1汤勺+1茶匙、烘焙粉2茶匙、苏打粉1/2茶匙、红砂糖1/2平杯、鸡蛋2个、牛奶1杯、柠檬汁1汤勺、香蕉泥1+1/2杯、色拉油1/3杯、巧克力针1/3杯+1汤勺+1茶匙、松仁3汤勺+1茶匙、食盐适量

苹果松饼

Apple muffins

苹果具有天然的甜香味，在松饼中加入新鲜苹果，再加上肉桂特有的香味，赋予了松饼不一样的口感。



您需要准备

面粉2杯、酵母粉3茶匙、食盐1茶匙、肉桂粉1/2茶匙、肉豆蔻粉1/4茶匙、苹果（去皮、切碎）3/4杯、红砂糖2/3杯、鸡蛋（充分搅打）2个、牛奶2/3杯、色拉油1/4杯

难易程度：★★☆

您可以这样做

1. 烤箱预热至200℃；把松饼烤盘涂上油脂，放入1张烘焙纸备用。
2. 先把鸡蛋、牛奶、色拉油混合均匀，再把面粉、酵母粉、肉桂粉、肉豆蔻粉、食盐混合均匀，在其中加入苹果碎和红砂糖混合均匀后，在中央挖1个坑，倒入鸡蛋混合物，稍加搅拌至混合物湿润即可，不用过分搅拌。
3. 用冰激凌勺将混合物舀到松饼烤盘里，每个填充至2/3满，入烤箱烘烤15～20分钟，至坯料隆起、色呈棕色时停止烘烤，让松饼在烤盘里放置5分钟，然后从烤盘中取出趁热食用。







第11讲 酥点



酥点是用面粉和黄油先制成黄油面团之后，再进一步烘焙而成的西点。黄油面团简称“酥面”，以发得好、发得高，质地蓬松、层次清晰、外形平整、色泽金黄、内部没有渗油的现象为上品。制作酥皮是西点生产中比较细致的工作，要求操作仔细认真，只要按要求一步步完成，即使是初学者，也能很快掌握这门技术。



如何制作酥皮

一、制作原料：

黄油　2杯

面粉　2杯

冰水　1/2杯

食盐　2茶匙

二、制作过程：

用1张食品保鲜膜将黄油包裹起来，再用擀面杖轻轻擀成厚约2.5厘米的长方形，放进冰箱冷藏备用。

面粉、食盐过筛后加入冰水，反复揉捏成不黏手的光滑面团，盖上湿巾静置30分钟后，将其擀成1个长方形面块，把冷藏好的黄油放在面块的1/2处，对折后将黄油完全覆盖，密封好四周，不让黄油外露，然后用擀面杖在面块上轻轻压一遍，再擀成长方形，之后，像叠被子一样，叠好后擀开，再叠好，再擀开，反复进行4次，便成为酥皮生坯。

擀面时不能时轻时重，要保证厚薄均匀，如果发现有漏油的现象，要用面块补牢，如发现气泡，要用竹签挑破放出空气。

制作酥皮，共需4次折叠，4次擀平，每擀1次，都需要放进冰箱冷藏30分钟以上。

酥皮生坯制作完成以后应放进冰箱冷藏，用食品保鲜膜包裹好，以防进水，需要时随取随用。



Jam Danish pastries

果酱丹麦酥

您需要准备

酥皮生坯150克、糖渍樱桃（对半切开）4粒、果酱适量

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃。
2. 打开酥皮，用比萨轮刀将其切成边长为8厘米的方块。
3. 将酥皮对角折叠成三角形，再用剪刀剪出“L”状。
4. 将它们对叠，这样中间就形成为空篮状。
5. 用勺子舀小半勺果酱放入中间凹陷处，放入烤箱烘烤18分钟。
6. 烤好后用樱桃装饰即可。

难易程度： ★★★

Pineapple crisp

菠萝酥



您需要准备

酥皮生坯300克、软冻沙司（做法见附1）1杯、煮菠萝（做法见附2）2杯、葛粉沙司（做法见附3）1杯

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；将酥皮做成底壳，放入烤箱烘烤18分钟。
2. 在酥皮底壳上浇上热的软冻沙司，将煮熟的菠萝切成薄片，整齐地码放在软冰沙司上面，再浇上热的葛粉沙司，冷却后切成10块即成。

难易程度：★★★

附1：软冻沙司

用电动搅拌机将3个鸡蛋、1/3杯+1/4杯+2茶匙白砂糖搅打均匀，再加入3汤勺+1茶匙面粉搅拌均匀备用。将2杯牛奶煮沸后端锅离火，浇入鸡蛋混合物，边浇边搅拌，再将混合物放在火上略为沸腾片刻熄火，加入1茶匙香草搅拌均匀即可。

附2：煮菠萝

500克菠萝去皮、去心，挖净眼孔，切成厚片；在深锅中放入菠萝片、1杯清水、1杯白砂糖，用大火煮沸后打去浮沫；减小火力，用文火再煮30分钟后端锅离火，舀入事先温热过的密封瓶里即可。

附3：葛粉沙司

将1/2杯+1/4杯+1汤勺白砂糖加2杯清水煮沸；3汤勺+1茶匙葛粉用冰水化开，徐徐倒入糖水里，边倒边搅拌，以防止结块，然后端锅离火，加入1/2茶匙香草精即可。

Ormosia crisp 红豆酥



您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；烤盘上刷少许色拉油备用。
2. 将酥皮擀成长约40厘米、宽约7厘米、厚约1厘米的面块两块；烤盘上撒1层红豆；在1片面块的两边刷上少许蛋液，将另1片长面块覆盖在上面，两边轻轻按牢，再在表面划出若干小缝，以便漏气，然后全部刷上1层蛋液，入烤箱烤大约15分钟时取出，撒上糖粉，再送入烤箱烤至糖粉溶化、色泽金黄时取出，冷却后切成10块即可。

您需要准备

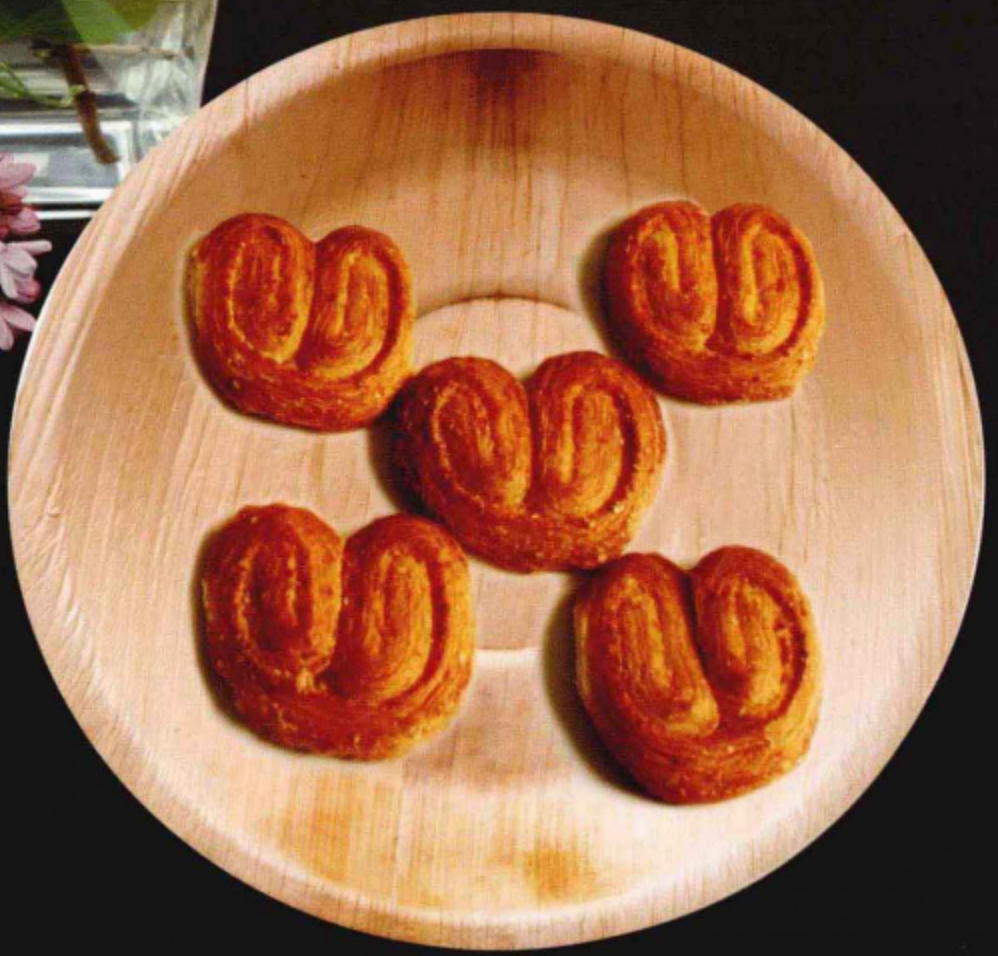
酥皮生坯300克、鸡蛋（搅打）1个、熟红豆适量、色拉油适量、糖粉适量

难易程度：★★★

Butterfly crisp

蝴蝶酥





您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；烤盘上刷少许色拉油备用。
2. 将酥皮擀成长约40厘米、宽约8.5厘米、厚约1厘米的面块两块，再切成10个小方块。
3. 用筷子将面块夹成蝴蝶形，刷上少许蛋液，入烤箱烘烤10分钟至大约3成熟时取出，撒上糖粉，再送入烤箱烤至糖粉溶化、色泽金黄时取出即成。

您需要准备

酥皮生坯250克、鸡蛋（搅打）1个、糖粉适量、色拉油适量

难易程度：★★★

Horns crisp

羊角酥

您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；烤盘上刷少许色拉油备用。
2. 将酥皮擀成长约40厘米、宽约10厘米、厚约0.5厘米的长方形面块，再切成宽约3厘米、长约40厘米的10根长条，用10只羊角形模具将面条卷成长螺纹形。
3. 将做成的坯料放在烤盘里入烤箱烘焙，每间隔几分钟便刷上一层蛋液，至色泽金黄后从烤箱里取出，冷却后退出模具，撒上糖粉即成。

您需要准备

酥皮生坯250克、鸡蛋（搅打）1个、糖粉适量、色拉油适量

难易程度：★★★



Cream triangle crisp

奶油三角酥



您需要准备

酥皮生坯250克、鲜奶油（搅打）1/2杯、鸡蛋（搅打）1个、糖粉适量、色拉油适量

您可以这样做

难易程度：★★★

1. 烤箱预热至180℃；烤盘上刷少许色拉油备用。
2. 将酥皮擀成长约83厘米、宽约8厘米、厚约1厘米的长形条，再切成三角形。
3. 将做成的坯料放在烤盘里，用小刀在面块当中透底划出1个小三角形，入烤箱烘焙，间隔几分钟便刷上一层蛋液，至色泽金黄后从烤箱里取出，冷却后，在中间加入搅打好的奶油，盖上小三角盖子（由于在烘烤时当中的一块小三角会自动顶出来，可以取下作为盖子），撒上糖粉即可。



樱桃酥

难易程度：★★★

Cherry crisp



您可以这样做

1. 烤箱预热至180℃；将酥皮做成底壳，放入烤箱烘烤18分钟。
2. 在酥皮底壳上浇入热的软冻沙司，铺上去核樱桃，放进烤箱烘烤10分钟取出，趁热抹上草莓酱，冷却后切成10块即成。

您需要准备

酥皮生坯300克、新鲜樱桃（去核）数粒、软冻沙司（做法附后）1杯、草莓酱1杯



软冻沙司

用电动搅拌机将3个鸡蛋、1/3杯+1/4杯+2茶匙白砂糖搅打均匀后加入3汤勺+1茶匙面粉，继续搅拌均匀备用。2杯牛奶煮沸，浇入鸡蛋混合物，边浇边搅拌，置火上略为沸腾片刻熄火，加入1茶匙香草精拌匀即可。

第12讲

馅饼和甜挞









馅饼和甜挞是非常美味的甜点之一，你只需按照下文介绍的制作方法进行操作，加上自选的馅心，就能做出很多精美的点心。另外，在熟练操作的基础上，还可变换一些配料，如可用饼干碎屑和碎果仁等来制作甜挞的酥皮。



如何制作油酥面团

这种油酥面团可用于制作水果馅饼和任何甜挞的底壳。

一、制作原料：

面粉	1+1/2杯
细砂糖	1茶匙
食盐	1/4茶匙
奶粉	2汤勺
黄油（切丁）	1/2杯
鸡蛋	1个

二、制作过程：

1.面粉、细砂糖、食盐搅拌均匀后加入奶粉拌匀，在中央挖1个坑，放入黄油和鸡蛋液，用手指把黄油搓入面粉中至混合。

2.将面团放到撒有面粉的案板上，用手掌把面团在案板上反复揉搓三四次，直至面粉充分吸入黄油。

3.双手多沾一些面粉，把混合物搓成球状，再用食品保鲜膜包好，放入冰箱冷藏2～3小时。

4.用擀面杖将面团擀成圆形，可做成直径为23厘米的馅饼壳一个。

三、注意事项

1.做酥皮糕点时，手尽量不要接触面团，若不可避免，也要轻轻接触。过多接触会使糕点硬而不松，以冷手轻轻接触可避免糕点变硬。

2.加到油酥面团中的水越冷越好，有些甚至指定使用冰水，但应避免用水过多，如果用水量能比建议的用量少会更好。

3.油酥面团在擀压前应放入冰箱冷藏30分钟，这样能使面团松软，还可防止烘烤时收缩。面团从冰箱中取出后也需放置30分钟，使其恢复至室温，以便于擀压。

4.如果用饼干碎屑和碎果仁来做甜挞的酥皮，应将饼干碎屑或碎果仁均匀地铺在馅饼盘中，然后用相同直径的馅饼盘压下去使之成型。

如何制作饼干碎屑酥皮

饼干碎屑酥皮做起来非常容易，尤其是对那些只需稍加烘烤或勿需烘烤的甜挞尤其适宜。这种酥皮只需放在冰箱中冷藏不长的时间即可。还可用巧克力饼干或磨得很细的杏仁、榛子来取代饼干碎屑。

一、制作原料：

饼干碎屑	1+1/2杯
黄油（溶化）	5～6汤勺

二、制作过程：

在饼干碎屑中加入黄油（每次加1汤勺），用勺子搅拌饼干碎屑至完全沾裹上黄油后倒入23厘米馅饼模具中，用双手均匀地向四周铺开压实，冷藏1小时至成型，填入选好的馅料，放入烤箱按要求烘烤即可。



Pears and hazelnut Flan

梨子榛子馅饼

用水果做成的馅饼具有很浓郁的水果味道，原料的选择面也非常宽泛，可根据自己的喜好选用不同的水果品种。另外，如果不用榛子，也可用杏仁代替。



您可以这样做

（一）馅饼底壳制作

1. 烤箱预热至220℃。
2. 将面粉、全麦粉和黄油放入碗里，用手指把黄油搓入面粉中至混合，加入冰水揉成一个生面团。
3. 用1个直径23～25厘米的派盘，放入擀开的生面团，并向外卷，压紧底部和边缘，上面盖上烘焙纸，放进冰箱冷藏30分钟成生馅饼皮。
4. 将生馅饼皮放进烤箱烘烤20分钟（在烤至15分钟时去掉烘焙纸）取出备用。

（二）顶部制作

1. 将自发面粉、鸡蛋液、细砂糖、香草精和黄油放进碗里搅打至匀，如果混合物比较浓，可适当加一些梨汁。
2. 用勺子将草莓酱涂抹在烤好的馅饼壳底部，再将鸡蛋混合物填充在馅饼壳里，然后将对切成二半的梨片排列在上面，再撒一些剁碎的榛子，放进烤箱烘烤30分钟，至质地坚固、色泽金黄时即成。

难易程度：★★★

您需要准备

馅饼底壳：

面粉1杯、全麦粉3/4杯、冰水3汤勺、黄油8汤勺

顶部馅料：

自发面粉1/2杯、香草精1茶匙、黄油（置室温下变柔软）4汤勺、细砂糖1/4杯、鸡蛋（搅打）2个、草莓酱3茶匙、梨（均对剖成两半）4个、榛子（剁碎）少许

Pear Tart

梨子馅饼

梨子馅饼是一种很松软、香甜的馅饼，在意大利非常流行。意大利人喜欢将杏仁、肉桂粉、葡萄干和杏子酱混合在一起烘焙，做出一道很美味的甜品。



您需要准备

面粉2+1/4杯、酵母粉1+1/2茶匙、温水1/2杯、细砂糖1/2杯、黄油（切成小块）1/2杯、鸡蛋1个、鸡蛋黄（加几滴香草精）1个、食盐适量、杏仁酱4汤勺、意大利杏仁饼或果酒、饼干（捣碎）1/4杯、梨（切成薄片）900克、肉桂粉1茶匙、葡萄干或金色葡萄干1/2杯、红砂糖粉1/3杯、糖粉适量

难易程度：★★★

您可以这样做

1. 碗中倒入温水，加入细砂糖和酵母粉，用1支叉子搅拌至酵母充分溶解，让其静置发酵10分钟呈泡沫状。
2. 面粉、食盐过筛至碗中，在中间挖1个坑，加入酵母混合物、黄油、鸡蛋液、蛋黄和清水混合均匀，使其成为1个光滑的生面团，放置在温暖处发酵1小时。
3. 将3/4的面团一直卷到烤盘的外延，在上面抹上杏仁酱，铺上碎饼干。
4. 梨去皮、去核后切为薄片，码放在碎饼干上，撒上肉桂粉和葡萄干，最后撒上红砂糖粉。
5. 将余下的1/3生面团做成若干条细的面条绳索，呈格子形放在烤盘上，每个方向各放4～5条，最后在烤盘的四周再围一圈面条。
6. 烤箱预热至190℃。
7. 将做好的馅饼生坯放入预热的烤箱中烘烤50分钟，至色金黄后取出冷却，撒上糖粉即可。热食、冷食均可。







Pumpkin Tart

南瓜馅饼

用南瓜烘焙而成的馅饼，是美国感恩节餐桌上的传统甜食。



您可以这样做

1. 烤箱预热至230℃。
2. 把油酥面团擀好，铺在1个直径为23厘米的馅饼烤盘上，修齐边缘，放进冰箱冷藏15分钟成馅饼底壳备用。
3. 将黄油、红砂糖、鸡蛋、威士忌或香草精、碎橙皮、肉桂粉、牛奶放入南瓜泥中搅拌均匀，再倒入准备好的馅饼底壳里，铺上核桃仁，放入预热的烤箱中先烘烤10分钟，然后调低烤箱温度至180℃，继续烘烤45～50分钟后取出，待完全冷却后佐以搅打奶油食用即可。

难易程度：★★★

您需要准备

油酥面团（详见前面油酥面团的制作）1份、南瓜泥3杯、黄油1/4杯、红砂糖1/2杯、鸡蛋2个、威士忌酒或香草精1～2汤勺、碎橙皮1汤勺、肉桂粉1/2茶匙、牛奶1杯、搅打奶油适量、核桃仁适量

李子馅饼



做馅饼的时候一定要注意，由于填充物在烘烤时常常会起泡，事先用小刀在馅饼的外壳开一个小口，可避免汁水流到烘焙纸上。

外壳制作

所需原料

1平杯面粉；1/4杯细玉米粉；1/2茶匙白砂糖；1/2茶匙食盐；1/2杯无盐黄油（切成小片）；2汤勺冰水

制作过程

1. 用电动搅拌机将面粉、玉米粉、白砂糖和食盐搅拌均匀，加入黄油继续搅拌至混合物呈粗面包糠状，再加入2汤勺冰水混合至面团有些疏松，但又能捏到一起的程度（如果需要，可再加入冰水，每次加入量以1汤勺为限）。
2. 将面团放在撒有面粉的案板上稍许揉一下后放进圆盘里，盖上保鲜膜，放进冰箱冷却1小时以上。
3. 在案板上铺1张锡箔纸，上面再铺1张烘焙纸，将面团放在上面，用指关节将面团慢慢往边缘挤压（但切忌将面团压破，也可用擀面杖将其擀开），连同烘焙纸一起放置在直径约35厘米左右的圆形烤盘里。

难易程度：★★★

填充物制作

所需原料

750克红色李子；1/2杯白砂糖；1汤勺面粉；1个大蛋黄（混合1茶匙的水成蛋液）

制作过程

1. 红色李子洗净后去核，每个均切成四份厚约0.8厘米的片，将其与白砂糖、面粉放入碗中，搅拌均匀后放到事先制作好的外壳中心（在四周预留出5厘米的边距，以利于折叠和包裹水果），刷上蛋液。
2. 烤箱预热至200℃，将坯料放进烤箱烘烤45分钟，至外壳呈棕色和填充物起泡时取出，放在金属网架上冷却20分钟即成。
3. 食用时切成薄片，冷热食均可。





桃子扣

您需要准备

无盐黄油（室温）1/2杯、白砂糖 3/4杯+2汤勺、大鸡蛋3个、香草精1茶匙、面粉 1+1/4杯、烘焙粉1/4茶匙、食盐1/2茶匙、鲜桃片（约750克)4杯、肉桂粉1/2茶匙、杏仁片1/3杯

您可以这样做

难易程度：★★★

1. 烤箱预热至180℃；将黄油涂抹在1个直径25厘米的铸铁锅或23厘米的正方形烤盘上备用。
2. 用电动搅拌机将黄油和3/4杯白砂糖搅打至蓬松，加入鸡蛋（每次加1个）、香草精搅打至混合。
3. 将面粉、烘焙粉、食盐搅拌均匀，再慢慢加入黄油混合物搅拌均匀，然后加入桃片搅拌均匀，倒进事先准备好的烤盘；将剩余的2汤勺白砂糖、肉桂粉和杏仁片放入碗中搅拌均匀，撒在混合物的上面，入烤箱烘烤45～50分钟，或竹签插入拔出来仍是干净时取出，让其冷却20分钟后即成。



牛奶蛋挞

牛奶蛋挞历来都是备受欢迎的传统甜点。如果喜欢奶味较浓的蛋挞，可将一半牛奶以奶油替代。

您可以这样做

1. 烤箱预热至160℃。
2. 把油酥面团擀好，铺在圆形馅饼烤盘上，入烤箱烘烤10～15分钟，定型后取出备用。
3. 将牛奶倒入深锅中，加温到高热后端锅离火，加入香草精搅拌均匀。
4. 将鸡蛋、白砂糖、食盐和豆蔻粉放入碗中轻轻搅打至混合，先加入1/3热牛奶搅打至匀，再将其倒入深锅中，与余下的牛奶搅拌均匀。
5. 将混合物过滤到量杯中，再倒入烘烤好的挞壳中；把挞坯料放在烘烤盘上，入烤箱烘烤30～40分钟，或竹签插入蛋挞拔出后仍是干净时取出冷却即可。

难易程度：★★★

您需要准备

油酥面团（详见前面油酥面团的制作）1份、牛奶2杯、香草精1茶匙、鸡蛋3个、白砂糖（可按个人口味酌量增减）2汤勺、食盐适量、豆蔻粉适量

后　记

今年8月，在一个热得喘不过气来的下午，我在家里终于拍完了三本《新鲜生活DIY》系列丛书的最后一张照片——“完美的比萨”。我站在拍摄照片的餐桌旁，照明的灯光还没有关闭，我用比萨轮刀将“完美的比萨”切成了漂亮的楔形，然后将它们盛装在洁净的盘子里……这一切真的非常美好。

我知道，我对亲手撰写食谱、购买食材、制作食品、拍摄照片等事情已经入迷。将这些元素全部组合在一起是非常有趣和有意义的，这对我第一次写书非常重要。我从中学到了很多细微的东西：制作贝果面包是要用开水煮的；奶酪的种类是繁多的。还有，如果你不说，没有人知道你的糟糕处境。从更大的意义上说，我懂得了保持良好的精神状态和乐观的情绪才能获得成功的道理。

爱上自己的工作是美好的。做自己喜欢的工作会使你精力充沛，充满激情，感觉敏锐。我曾经是一位标准的职业女性，一位精明强干的女职业经理人，在厌倦了职场中的你争我斗之后，我疑惑为什么要让工作剥夺享受烹饪和相夫教子的快乐呢？

有一件事我非常清楚，那就是我喜欢做饭做菜，对平淡而快乐的家庭生活一直热力不减。我喜欢在厨房做试验，喜欢烘焙；我喜欢清洁房间，把家具擦亮；还喜欢熨烫衣服，栽花养草。我从来没有不得不做的家务，相夫教子、美食美居、高品质的生活才是我人生的全部意义。现在真的很难将我的工作和生活区分开来——我的工作就是生活，我的生活也是我的工作。

随着现代生活水平的不断提高，人们的思想观念也发生了很大的改变，越来越多的人愿意接受多元化的生活方式。因为我热爱家庭生活，我身边有很多朋友喜欢与我一起讨论这类话题，他们经常欢聚在我的家里，享受着温暖的春日阳光，来一个快乐的下午茶会，有很多外国朋友喜欢我的“贝果”面包，以及很多其他的烘焙食品。有朋友给我建议，为什么不把这些积极的生活方式、成功的烹饪

方法写进漂亮的书里呢？这样不是可以让更多的人来分享新鲜生活，亲手为家人和朋友制作健康、美味的食品吗？不错，这的的确确是个值得实施的好主意。

当我将这些建议真的付诸行动的时候，也有朋友为我担心。因为有很多西点经营者或厨师当有人向他们请教时，他们往往会露出像蒙娜丽莎一样的神秘微笑，但最终多半是秘而不宣。或许他们的担心是有道理的，如果大家都学会了这门手艺，那么，他们将如何营生？毕竟这是他们的生存之本，适当保留自己的看家本领，绝无指责的理由。我却更希望有更多的朋友，能够参与到制作这些美好食物的具体行动中来，我愿意做一个引路者，一个“好东西”的分享者。因为分享美食，就是分享快乐。

在写作这套丛书的过程中，我参阅了许多世界不同国家的有关资料，更是得到了很多朋友的鼓励和支持。特别是得到了四川科学技术出版社的大力支持，他们敏锐地捕捉到当代社会人们对新鲜事物的兴趣。如果他们没有对时尚生活的洞察力和给我不断地指导，这套书或许永远不可能有开始，更别提最后的完成了。

我还想感谢的是宜家家居。当我找到成都宜家并表达了我希望与人分享美好生活的理想时，他们认为这和宜家家居的“为大众创造美好生活”的理念是一致的，于是十分乐意地为我提供了大量漂亮的器具和装饰品来承载我的食品，使我烹饪出来的这些美味佳肴不但能够得以锦上添花，而且还有了更加生动的表现力。

对给我许多支持、帮助和鼓励的好朋友，我同样心怀感激。他们是王莉珉、洪企伟、赵晶、李雪茹、郝晓青以及我的美国朋友樊玥、Sydney Swaim、Allison Utterback、Julie Carson。

最后，我想感谢这套书真正的幕后英雄——我的家人，我的父母和妹妹，他们一直在我的身后无私的、默默地支持和照顾我。我很幸福，他们是世界上最爱我的人。